

КАРМАННАЯ БИБЛИОТЕКА

Геннадий Малахов

ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ ЗДОРОВЬЯ ДО 2019 г.

Л

КАРМАННАЯ БИБЛИОТЕКА

Г. П. Малахов

ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ ЗДОРОВЬЯ ДО 2019 ГОДА

АСТ • Астрель
МОСКВА

УДК 615.89
ББК 53.58
М18

Оформление дизайн-студии «Дикобраз»

Общероссийский классификатор продукции
ОК-005-93, том 2; 953000 – книги, брошюры
Санитарно-эпидемиологическое заключение
№ 77.99.60.953.Д.012280.10.09 от 20.10.2009 г

Подписано в печать 20.11.09.
Формат 60x84/32. Усл. печ. л. 16,6.
Тираж 10000 экз. Заказ № 9773

Малахов, Г.П.

М18 Лунный календарь здоровья до 2019 года / Г.П. Малахов. – М.: АСТ: Астрель, 2010. – 640 с.: ил.

ISBN 978-5-17-064060-7 (ООО «Издательство АСТ»)
ISBN 978-5-271-26264-7 (ООО «Издательство Астрель»)

УДК 615.89
ББК 53.58

ISBN 978-5-17-064060-7 (ООО «Издательство АСТ»)
ISBN 978-5-271-26264-7 (ООО «Издательство Астрель»)

как правило, спокойный, и человек хорошо отдыхает за ночь.

С 22 до 2 часов ночи наступает энергетический период «Желчи» со знаком минус. В это время появляется аппетит, если не лечь спать. Поэтому без нужды не дожидайтесь этого периода, а вовремя ложитесь спать. В это время питаются животные, ведущие ночной образ жизни, происходит преобразование питательных веществ в печени, накопление видоизмененного питательного субстрата. Энергию для своей работы (анаболизм – это связывание энергии, значит, для его нормального протекания необходима свободная энергия) организм получает от аэроионов – ведь ночью их концентрация наибольшая. И теперь за счет накопленной аэроионами энергии в организме идут указанные процессы.

С 2 до 6 часов утра идет повторение периода движения «Ветра». Теперь это движение возникло от охлаждения. На физиологическом уровне, если человек бодрствует, это самое тяжелое, истощающее организм время. Как правило, в это время снятся утренние сны, человек легко выходит из своего физического тела. Активизируется ветер, «очищающий сверху вниз». Вот почему мы испытываем естественную нужду – опорожнить кишечник и мочевой пузырь. Если вставать под конец этого периода, то легкость и свежесть, свойственные ему, останутся в организме на весь день. Следовательно, для

правильного включения в дневной ритм вставайте между 5 и 6 часами утра.

Теперь рассмотрим движение энергии (свободных электронов) по каналам акупунктурной системы, активность органов, и все это свяжем с процессами, происходящими на земной поверхности в течение суток. Светлое время суток, согласно китайской народной медицине, называется Ян-периодом, темное – Инь-периодом. Вообще под термином «Ян» подразумевается мужское начало, деятельность, день, энергия. Под термином «Инь» подразумевается женское начало, пассивность, накопление, ночь, кровь. Но существует еще более детальное разделение Ян и Инь. Так, если рассматривать сутки в целом, то период от утренних сумерек до полудня соответствует Ян в Яне. Другими словами, организм существует только за счет энергии собственной и поступающей от Солнца. Период от полудня до вечерних сумерек соответствует Инь в Яне. Другими словами, здесь собственные энергетические процессы организма сочетаются с энергией, образованной из частично переваренной пищи. Теперь организм из полностью собственного энергетического состояния за счет поглощенной пищи переведен в смешанное, т.е. существует за счет собственной и пищевой энергетики. В целом же оба дневных периода относятся к Ян, но показывают энергетическую и материальную пропорцию дня. От

вечерних сумерек до полуночи период соответствует Инь в Яне. В это время суток наиболее выражены материальные, кровяные процессы, связанные с восстановлением организма. Период от полуночи до утренних сумерек соответствует Ян в Ине. Другими словами, энергетические процессы уравновешиваются материальными. Таким образом, в нашем организме постоянно происходят, чередуясь, два процесса – энергетический Ян и материальный – Инь. Если преобладают Ян-процессы, то это ведет к уменьшению Инь (разрушению структур тела). Если увеличивается Инь (тело), что требует дополнительной энергии на синтез, – уменьшается Ян (человек становится тучным и малоподвижным). Рост и уменьшение Инь и Ян, их взаимное чередование являются основными условиями развития и существования человеческого организма. Вся китайская медицина основана на этом, и задача лечения – восстановить чередование этих процессов в организме, синхронизировав их с природными.

После изложения этих предварительных сведений можно переходить к энергетическим каналам. Существуют 12 главных каналов: 6 – Ян и 6 – Инь. Ян-каналы связаны с ян-органами, а инь-каналы – с инь-органами. К 6 ян-органам относятся рабочие органы, служащие для принятия пищи, ее размельчения, поглощения и выделения. 6 инь-органов – это органы накопления, удер-

жания и переработки чужого в свое. В результате работы этих органов организм восполняет свои резервы, восстанавливает разрушенные структуры. Имеется существенное различие в циркуляции энергии по Ян- и Инь-каналам. Так, энергия в 6 Ян-каналах проходит у стоящего с поднятыми вверх руками человека сверху вниз. В обратном направлении энергия проходит по Инь-каналам. В качестве примера рассмотрим четыре основные Ян-органа, ответственных за принятие и выделение пищи, а также четыре основных Инь-органа, ответственных за удержание и накопление питательных веществ.



2-е лунные сутки «Рог изобилия», «Рот»

Эти лунные сутки предназначены для того, чтобы приступить к реализации запланированного и задуманного в первый лунный день. В эти лунные сутки человек получает все необходимое для осуществления своих планов. Поэтому, чтобы не появилось сегодня – все необходимо принять. В течение лунного месяца оно пригодится.



Главное во вторые лунные сутки – не передумать. Если вы наметили осуществить то или иное дело, сомневаться уже не стоит. Очень важно сохранять внутреннюю уверенность как в своих действиях, так и в правоте намерений. Сомнение погубит любое начинание. Поэтому вторые лунные сутки – время для активных, напористых действий. Во всем лунном месяце это самое удачное время для того, чтобы приступить к осуществлению любых мероприятий.

*

Хорошо в этот день вступать в должность, издавать новые законы. Начинать цикл диеты, физических упражнений, работы со своим телом. Можно начинать учебные занятия, работу с той литературой, которая сама приходит к вам в руки.

*

Не рекомендуется проводить похоронные обряды. Если лунный цикл начнется с похорон, то ими же и закончится. Избегайте конфликтов, отрицательных эмоций, особенно злости.

*

В эти лунные сутки тело набирает силы на весь месяц. Прислушаемся к его пищевым запросам. Для этого будем тестировать на полезность пищевые продукты. Рано утром сделаем полное промывание пищеварительного тракта с помощью Шанк



пракшаланы («жеста раковины»). Потом спокойно сядем и будем мысленно представлять пищевые продукты, которые желаем съесть. Если после представления очередного продукта чувствуете неприятные ощущения, дискомфорт, а тем более тошноту, это означает, что это не ваш продукт. Зато те, что подошли, можно использовать в пищу в течение всего лунного месяца. Но представляйте только натуральные продукты.

*

Сегодня можно по своим ощущениям определить, с кем вам надо общаться, а с кем не стоит. Для этого мысленно (желательно после Шанк пракшаланы) представьте себе этого человека, и если почувствуете неприятное – прекратите с ним общение.

*

Часто в эти лунные сутки у людей возникают эмоции жадности, привязанности к вещам, желание много съесть. Действуйте наоборот – проявляйте щедрость.

*

Во вторые лунные сутки наблюдается феномен полного выделения астрального тела из физического, особенно у детей. Все происходит самопроизвольно, и человек видит себя со стороны. Это не опасно.

Предостережение: сегодня не стоит делать что-либо важное между полуночью и тремя часами утра.

*

Органы дня – рот, зубы, верхняя часть нёба.

*

Минералы этих лунных суток – жадеит, халцедон, агат переливчатый.

*

Сны этих лунных суток в основном пустые.

*

Родившиеся в эти лунные сутки стремятся все в себя вобрать. Они имеют крепкое тело. Как правило, не нуждаются в какой-то особенной диете. Их сознание направлено на практическую сторону жизни. Они особо ценят родственников, друзей, имущество. В «хорошую» сторону это развивается в преданность и хозяйственность, а в «плохую» – перерастает в жадность.



Ян-органы

1. *Толстый кишечник* удаляет пищевые отходы из организма. Функциональная активность – с 5 до 7 часов утра. В этот период заканчивается время действия «Ветра» и начинается время «Слизи» – период осаждения и формообразования. В результате в толстом кишечнике происходят процессы формообразования кала, продвижение его вниз, что соответствует утреннему процессу выпадения росы.
2. *Желудок* выполняет функции накопления и первоначальной переработки пищи. Время активности – с 7 до 9 часов утра. Это время активности периода «Слизи», который характеризуется тяжестью, накоплением, а также отдачей ранее накопленной энергии. Вспомните, когда происходит конденсация водяного пара, то выделяется энергия, ранее затраченная на его испарение. Поэтому именно этот период является наиболее естественным для первого приема пищи, что и активизирует слизь, находящуюся в желудке.
3. *Тонкий кишечник* выполняет функции по расщеплению пищи до мономеров и аминокислот и переносу их через кишечный барьер внутрь организма. Функциональная активность – с 13 до 15 часов. В это время в Природе господствуют два периода – «Желчи» и «Ветра». Первый период наиболее благоприятен для расщеп-

ления питательных веществ, так как интенсивно используется энергетика солнечного излучения, стимулирующая, согласно внутреннему резонансу органов, пищеварительные процессы. Следующий за ним период движения, перемешивания – «Ветер» – способствует перемешиванию пищевой массы в полости кишки и активному ее продвижению как внутри полости, так и переносу расщепленных веществ через стенку тонкой кишки в кровь.

4. *Мочевой пузырь* выделяет продукты белкового и солевого обмена из организма. Функциональная активность его – с 15 до 17 часов. Это время активности периода «Вата», который способствует разрушению, отделению соков и осадков и изгнанию ненужного из организма.

Инь-органы

1. *Почки* выполняют функцию поддержания в организме первоначальной жизненной энергии, водно-солевого баланса и выводят продукты азотистого (белкового) обмена. Функциональная активность – с 17 до 19 часов. Это время активности двух периодов – «Ветра» и «Слизи». Период «Ветра» способствует расщеплению тканей организма и выведению их. Период «Слизи», обладая «осаждающими» свойствами, из ранее расщепленного осаждает и выводит вовне все ненужное, а необходимое

возвращает в кровь. Если мы обратимся к физиологии человека, а именно к разделу, относящемуся к почкам, то вспомним, что из 100 литров прошедшей через почки крови в мочу превращается только один литр! Сразу становится очевидным, какая гигантская работа совершается в них по отделению ненужного и всасыванию необходимого. Как видите, лучшего периода для работы почек в течение суток не существует.

2. *Перикард* – это не орган, но особая функция организма по поддержанию постоянного химизма крови. Функциональная активность – с 19 до 21 часа. Это время активности периода «Слизи», одним из признаков которого является стабильность. Таким образом, в процессе повышенной активности организма в светлое время суток, поглощения пищи и проч. происходит изменение химизма крови, и внутренняя среда организма может поменять свои константы. Чтобы подобного не происходило, необходим особый период покоя, во время которого восстанавливаются буферные системы крови, плазмы и т.д. И оказывается, что лучше всего это делать вечером, когда вся дневная пища уже принята, всосалась в кровь и распределена по клеточкам организма. Вечернее затишье идеально подходит для полноценного выполнения этой функции.

3. *Печень* – главная лаборатория, где осуществляются все виды обмена, распределения крови и энергии. Пи-

тательные вещества, поступившие в кровь, являются чужеродными для организма, и лишь пройдя печень, изменив свою структуру, они становятся родственными организму. Функциональная активность печени – с 1 до 3 часов ночи. В это время активны ночные варианты «Желчи» и «Ветра». В чем заключается их активность? В период ночной «Желчи» вся энергия организма расходуется на «переделывание» структур пищи в свои ткани. На это перестроение затрачивается много энергии. Период «Ветра» необходим в работе печени для того, чтобы расщепить старые эритроциты и образовать желчь. Образовавшаяся желчь имеет щелочную pH. В итоге когда работает печень, происходит наиболее сильный сдвиг pH-среды организма в щелочную сторону, что способствует худшему заживлению ран, чем в любое другое время. Как видите, и эта функция идеально увязана с ритмом Природы.

4. *Легкие* выполняют функцию поддержания соотношения кислорода и углекислого газа во внутренней среде организма. Но согласно китайской медицине, а также учению йогов, легкие являются органом, накапливающим энергию и распределяющим ее по всему организму. Как это происходит? Оказывается, ночью в атмосфере наибольшая концентрация аэроионов. В каждом аэроионе запасена масса энергии, полученная днем от Солнца. Но днем энергия работала на расширение, дви-

жение. Теперь в результате ночного охлаждения она сконцентрировалась вокруг молекул водяного пара, на границе раздела сред вода–воздух. Поступая через легкие, аэроионы отдают свой заряд организму. А ввиду того что легкие имеют особую полостную структуру, которая «выдавливает», «выметает» все от себя, образуя особые стоячие зоны, эти заряды за счет данного эффекта распределяются по всему организму. Этому же способствует и период «Ветра», вызывающий перемешивающее движение в организме.

Влияние Луны на суточные биоритмы

Как показали наблюдения, периодические процессы в Природе и организме человека весьма сильно связаны со временем обращения Луны вокруг Земли. И в этом нет ничего удивительного. Луна в течение 29,5 суток делает один оборот около общего центра тяжести (барицентра) Земли и Луны, который находится внутри Земли ближе к ее поверхности. Хотя масса Луны в 27 млн раз меньше массы Солнца, зато она в 374 раза ближе к Земле и влияет на нее сильнее Солнца. Из чего складывается влияние Луны на Землю и, следовательно, на жизнедеятельность организмов, населяющих ее? ПЕРВЫЙ ЭФФЕКТ влияния Луны на Землю – гравитационный. Луна делает полный оборот вокруг Земли

за 24 часа 50 минут. Под действием притяжения Луны твердая поверхность Земли деформируется, растягивается по направлению к Луне на величину около 50 см в вертикальном направлении и около 5 см – в горизонтальном. Естественно, еще сильнее это влияние сказывается на водной оболочке Земли, вызывая приливы и отливы. В результате этого в течение суток через равные промежутки времени наблюдаются две полные и две малые волны, примерно равные по высоте, а также одна полная и одна малая волна, если не считать смешанных. Таким образом, явление приливов и отливов выражается в том, что в береговых зонах океана вода через каждые 12 часов 25 минут начинает прибывать, образуя приливную волну. Это возмущающее гравитационное воздействие, естественно, сказывается на поведении атмосферы, что, в свою очередь, влияет на многие метеорологические явления.

Приливно-отливное воздействие гравитационного поля Луны испытывают и жидкостные среды нашего организма. Это особенно сказывается на распределении крови в организме человека. Древняя китайская медицина говорит, что 12 органов, связанных с соответствующими энергетическими каналами, раз в сутки испытывают двухчасовую приливную волну активности, когда стучит пульс этого органа, и противоположную – отливную волну, когда орган минимально орошается кровью.

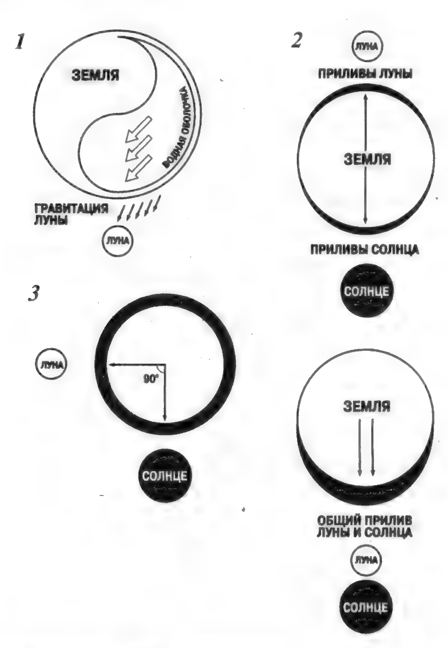


Рис. 3. Воздействие Луны на поверхность Земли. *1 – распределение воды на Земле в полнолуние; 2 – самые большие приливы в новолуние; 3 – взаимная нейтрализация гравитационных воздействий Луны и Солнца.*

ВТОРОЙ ЭФФЕКТ влияния Луны на Землю выражен также в воздействии гравитации, но механизм действия его иной. Ленинградский ученый В. С. Борхсениус сделал предположение о кристаллической природе атомного ядра. Эта гипотеза была подтверждена французским ученым Керврaном (см. Сергеев Г. А. Биоритмы и биосфера. М.: Знание, 1976). Таким образом, земную поверхность и все, что на ней есть, необходимо рассматривать как кристаллические образования. Ранее указывалось, что под действием гравитации Луны по земной поверхности пробегают волны, вытягивающие оболочку Земли на 50 см в сторону Луны. Естественно, все это сказывается на состоянии кристаллических решеток, из которых состоит вещество земной поверхности: в них возникает упругое напряжение, тесно взаимодействующее с электрическими и магнитными полями. От этого возникают пьезоэффект и магнитострикция, которые, в свою очередь, воздействуют на магнитные свойства земной атмосферы. А нам уже известно, что изменение магнитного поля влияет на скорость протекания биохимических процессов. Описанный эффект – пример энергетического влияния на функционирование организма.

Теперь остается наложить два лунных влияния – гравитационное и магнитоэлектрическое – друг на друга и посмотреть, что получается. Оказывается, магнитоэлект-

рические эффекты наиболее выражены в жидкокристаллической среде, насыщенной микроэлементами. Основу жидкокристаллической среды, насыщенной микроэлементами, в теле человека составляют кровь, межклеточная и внутриклеточная жидкости. Таким образом, получается: там, где в данный момент скапливаются кровь и внеклеточная жидкость, активизируются и магнитоэлектрические эффекты, которые, в свою очередь, вызывают БИОЛОГИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ ФЕРМЕНТОВ ДАННОГО УЧАСТКА ОРГАНИЗМА. Получается, что Луна является управителем двухчасового ритма последовательной активности 12 органов человека, что и было подмечено китайской народной медициной. И только теперь нам становится ясным, почему внутренние органы активны только два часа в течение суток, а в противофазе столько же времени находятся в неактивном состоянии.

Сейчас мы можем с полной уверенностью сказать, что циркадные (суточные) ритмы активности человеческого организма складываются под воздействием процессов, протекающих на поверхности Земли, которые согласовывают данную функцию организма с внешним движением (вспомните – опускание воздуха утром и активность толстого кишечника и т.д.), а Луна, в свою очередь, дает силу этим процессам, наполняя работающий орган питательными веществами (посредством

крови) и магнитоэлектрической энергией, активизирующей биологические процессы данного органа. Вот так просто реализуется в человеке Величайшее Чудо Природы! И это чудо биоритмологии необходимо свято соблюдать.

В качестве примера беспардонного отношения к биоритмологии рассмотрим прием пищи вечером. Так, существует рекомендация Герберта Шелтона употреблять белковую пищу вечером. Это мотивируется тем, что вечером организм отдыхает и может полноценно расщепить и усвоить белки. Но в то же время существует рекомендация аюрведистов и макробиотов, гласящая, что последний прием пищи должен быть окончен до захода Солнца. В дополнение к этим двум имеется более детальная рекомендация мастеров цигун, которая гласит, что утренний прием пищи должен быть самым большим из всех.

Давайте внимательно изучим вопрос наложения ритмов Природы, аюрведических периодов на активность органов. Итак, возьмем рекомендацию Шелтона употреблять белки вечером, после трудового дня. Как правило, рабочий день заканчивается в 17–18 часов, и ужин получается примерно между 19 и 20 часами.

1. Среда в организме щелочная, что не способствует расщеплению таких сложных, термически обработанных веществ, как белки.

2. Примерно в это время в организме наступает покой, начинается период восстановления и запасания энергии. Переваривание белка должно оттянуть часть энергии на себя.

3. Согласно лунному ритму, в данное время наиболее активны почки, а желудок находится в фазе энергетического спада. Следовательно, ни о каком полноценном выполнении качественного расщепления белка не может быть речи.

Что же мы в действительности имеем в результате вечернего приема белковой пищи? Белки, как, впрочем, и любая другая пища, принятая в это время, полноценно не перевариваются, не усваиваются, а образуют «полуфабрикат» – слизь (по-аюрведически – «ама»), которая постепенно ослизняет весь наш организм, отлагается в виде кристаллов мочевой кислоты, закупоривает сосуды, и которую по утрам и в течение дня мы регулярно отхаркиваем. Срывается фаза покоя и отдыха. Организм не может полноценно, спокойно запасать энергию, так как ее отнимает пищеварение. В результате этого ночью организм не отдыхает, он работает, сердце стучит с надрывом, тяжело дышится. Все это постепенно приводит к накоплению усталости, с переходом ее в хроническую форму. Человек утром встает вялый, разбитый, отечный и, чтобы взбодрить себя, пьет кофе, какао, чай, курит и прочее, что вовлекает

его все далее в круг болезней и ранней старости. Причина тяги к стимуляторам, поголовному их употреблению скрыта здесь же.

Пищеварение в вечерние часы требует перераспределения энергии и крови в организме, что частично сказывается и на работе активных в это время почек. Они не могут полноценно выполнять свою основную функцию: регулировать белковый и водно-солевой обмен. Существует важный физиологический закон: когда активен один орган, одна функция, другие органы и функции находятся в угнетенном состоянии. Вот вам и причина распространенной почечной недостаточности, которую при таком образе жизни медикаментозно, иглоукалыванием и прочим лечить бесполезно. Это одна из причин широко распространенного ныне и «неизлечимого» сахарного диабета и других подобных расстройств. Вот так безобидный на первый взгляд прием пищи по вечерам, еда на ночь разваливают наш организм, срывают весь оздоровительный процесс. И в то же время соблюдение выверенного в течение тысячелетий образа жизни приводит к укреплению организма и предотвращению всяческих болезней.

А теперь разберем рекомендацию древних мудрецов о правильном питании. Наибольший прием пищи необходимо делать около 9 часов утра. В это время желудок наполнен энергией и кровью, из которой вырабатыва-

ются слизь и желудочный сок. Среда организма кислая, что благоприятствует лучшему расщеплению принятой пищи. Далее в пищеварение включаются селезенка и поджелудочная железа, активность в это время у них максимальная. Другими словами, этот этап пищеварения проходит в наиболее благоприятных условиях, абсолютно не ущемляя ни в чем другие процессы. Повышенное количество солнечной энергии, согласно резонансному распределению в организме, «разжигает» до максимума «огонь пищеварения» – все «горит», расщепляется. Это именно те процессы, которые и необходимы для тонкого кишечника. Далее внешние условия подвижности и энергетической активизации тонкого кишечника доделывают ранее начатое дело. Причем все этапы пищеварения протекают в кислой фазе организма – наиболее благоприятной для пищеварения. В свою очередь, физическая активность организма в последний период пищеварения лишь способствует ему. Следующий прием пищи, небольшой и легко усваиваемый, можно сделать между 15 и 17 часами. Практика показывает, что вполне можно питаться и раз в день – в полдень. Как в первом, так и во втором случае биоритмы будут полностью соблюдены, а сам человек будет здоров и полон сил. Питание 3–4 раза в день нефизиологично и тренирует эгоистические вкусовые ощущения, в резуль-

тате чего человек становится рабом всевозможной «вкуснятины».

Итак, мы с вами рассмотрели, как согласованы процессы, происходящие на Земле, с функциями организма, и убедились, что соответствие стопроцентное. Причем внешние условия навязывают ритм функционирования организму, а не наоборот. Организм от каждого периода дня имеет особую выгоду, включается плавно и постепенно в режим работы и так же переходит в режим покоя и накопления. Этот раздел наглядно показал нам, как мы мало знаем о себе и в какие заблуждения могут впадать грамотные люди (Шелтон и другие натуропаты), но абсолютно не знакомые с биоритмологией.

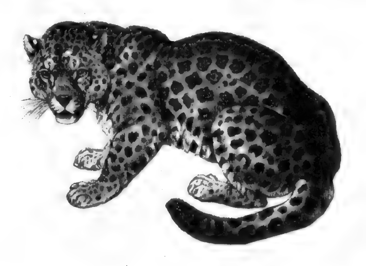


3-и лунные сутки «Леопард, готовящийся к прыжку»

В третьи лунные сутки первый раз за новый месяц на небе появляется серп молодой Луны. Это символизирует выход наружу всего, вызревающего внутри. Все, что было запланировано и начато в предыдущие дни лунного месяца, сегодня начинает «произрастать», обретать свою форму и разворачиваться во времени и пространстве.

*

Свойства этого лунного дня – мощь, напористость, выплеск энергии. Это очень мощный в энергетичес-



ком отношении день. Сегодня важно направить свои устремления в нужное для вас русло. Например, на то, что вы запланировали в первые лунные сутки. Тогда они принесут положительный результат.

*

Важно понимать, откуда берется энергия этих лунных суток. Оказывается, в новолуние Луна и Солнце находятся с одной стороны и совместным гравитационным воздействием вытягивают водную оболочку Мирового океана в одном направлении. Это совместное воздействие словно пружину вытягивает водную оболочку. В третьи лунные сутки соотношение Солнца и Луны меняется, они уже не «тянут» воду Мирового океана в одном направлении. Теперь ничем не сдерживаемая вода Мирового океана стремится занять исходное, спокойное положение. Именно мощное начальное движение вод Мирового океана напоминает начальный момент прыжка, который и символизируют эти лунные стуки.

*

Нечто подобное происходит и с организмом человека. Внутри его энергия сжата и требует правильной разрядки. Поэтому это время наиболее благоприятно для больших и интенсивных физических и психических нагрузок, после которых

организм получает возможность нового запасания энергии. Если в этот день энергетической разрядки не будет, то и последующей зарядки не произойдет. Что неправильно для организма и ведет к его ослаблению и последующей неправильной работе в течение всего лунного месяца. Так, от сомнений, пустых разговоров, страхов и лени могут возникнуть постоянные головные боли, отсутствие творческого мышления.

*

В эти лунные сутки надо интенсивно физически и психически трудиться. Сил сейчас предостаточно, беритесь за самую трудную работу, и вы обязательно ее разрешите. Главное – не бойтесь трудностей. Если проблема кажется практически невыполнимой, поделите ее на маленькие части и делайте их по очереди. Помните девиз этих лунных суток: «Вперед, вперед и только вперед!»



В эти лунные сутки следует избегать проявлений личной агрессии, подозрительности, мнительности, задиристости, бескомпромиссности и особенно злости. И все потому, что эмоциональный негативный выплеск многократно усиливается действием Луны. Он в первую очередь ударит по вашему организму и нарушит нормальную работу и здоровье всего организма на целый лунный месяц. Поэтому будьте доброжелательны, терпимы и миролюбивы.

*

Сегодня хорошо париться. А если в области затылка и ушей появилась болезненность, – необходимо чистить организм от солей.

В эти лунные стуки работают с металлами, точат ножи, в древности отливали серебряные вещи. Эти лунные сутки благоприятны для строительства, дальних путешествий. Идеально подходят для рытья колодца.

*

Если сконцентрировать умственную энергию на важной для вас проблеме, то ее можно решить именно сегодня. Сегодня приходят оригинальные идеи, нестандартные решения и озарение.

*

Органы дня – область затылка и уши.

*

Минералы этих лунных суток – джеспилит, рубин, пирит, авантюрин.

*

Сны в этот день редко сбываются, но могут стать своеобразной проверкой ваших сил.

*

Если вы сегодня увидите разлитое масло, – это знак ухода со своего жизненного пути.

*

Рожденные в этот день могут стать хорошими спортсменами, военными. Преуспеть в любой области, где нужны напор и решительность.



Отражение погодных условий на здоровье человека

Подмечено, что СОЛНЕЧНАЯ погода оказывает на организм человека возбуждающий, тонизирующий эффект, который наиболее выражен при видимом восходе Солнца. Зимой в солнечную погоду происходит сочетание светового и холодового возбуждения, усиленное отражением солнечного света от снежного покрова и легким ветром. СЫРОЙ, ПАСМУРНЫЙ день действует успокаивающе, но ГУСТАЯ НИЗКАЯ ОБЛАЧНОСТЬ несколько угнетает. ОБЛАКА, ГРОЗОВЫЕ РАЗРЯДЫ действуют угнетающе на нервную систему. МОРОЗНАЯ СЫРАЯ ПОГОДА, ШТОРМ способствуют депрессии.

Сейчас со всей ясностью обнажается – как одна из основных причин болезней и неудач в естественном оздоровлении организма – несогласованность жизни человека с природными ритмами – водителями функций организма. Еда на ночь, когда все функции пищеварения миновали свою активность и включились совершенно другие; бодрствование и вообще любая двигательная активность ночью; сон днем, когда надо активизировать Ян-процессы, и прочее – быстро изнашивают человеческий организм.

Многие люди могут возразить мне, что им под вечер особенно хочется есть, и они ни за что не заснут, пока не поедят. Как это объяснить? Если вы здоровы, то легко перейдете на истинный ритм жизни и получите все его выгоды. Но если человек болен, особенно если поражен желудочно-кишечный тракт, имеются полипы и прочая патология, то именно они будут заставлять вас есть на ночь, чтобы возникала гниль – их любимая еда и основа существования. Вам предстоит упорная борьба с этой патологией, которая вызывает бешеный аппетит по вечерам. Выгнав ее, вы почувствуете, какую благодать вы приобрели и как легко, радостно следовать природным ритмам.

Подводя итог изложенному в этом разделе, можно смело сказать, что выявлены «небесные колокола», ударам которых подчиняется все живое на Земле. Из рассмотренной нами связи лунно-земных влияний вытекает **четвертый закон оздоровления**: «СОБЛЮДАЙ РИТМЫ ПРИРОДЫ И СОГЛАСУЙ СВОЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ С НИМИ».

НЕДЕЛЬНО-МЕСЯЧНЫЕ БИОРИТМЫ

В качестве основы для рассмотрения недельно-месячных биоритмов мы выберем два: влияние магнитного поля Солнца и гравитационно-энергетическое воздействие лунного месяца на жизнь человека.

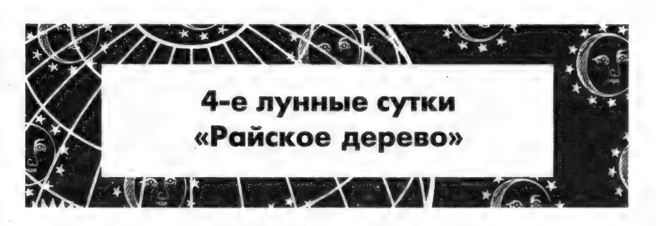
Недельные биоритмы

Солнце испускает во все направления потоки заряженных частиц, которые называются солнечной плазмой (по-другому – «солнечный ветер»). Солнечная плазма «тянет» за собой магнитное поле, которое в итоге образует межпланетное магнитное поле. Учеными было установлено, что это поле, идущее от Солнца, имеет секторную структуру. Так, отрицательные частицы под его воздействием движутся к Солнцу, а положительные – наоборот. В результате этого скорость «солнечного ветра» и плотность летящих от Солнца частиц систематически меняются. Так как Солнце вращается вокруг собственной оси за 27 дней, то Земля, в среднем, пересекает различные сектора межпланетного магнитного поля в течение 7 дней. Через каждые 7 дней Земля оказывается то в положительном, то в отрицательном секторе этого поля. Все это отражается на магнитосфере Земли, от этого меняется и погода. О том, как влияют различ-

ные изменения в магнитном поле Земли, о воздействии положительного и отрицательного электричества на организм человека уже говорилось. Напомним, это изменение pH внутренней среды на кислую и щелочную. Кислая среда связана с активностью организма, а щелочная – с его пассивностью. Изменение внешнего магнитного поля ориентирует молекулы организма определенным образом, что сказывается на их функциональном состоянии. Таким образом, получается, что организм человека в течение 7 дней пребывает в фазе повышенной активности. Этому благоприятствуют кислая среда и повышенный приток плазмы от Солнца (Ян-период); 7 дней приходится на угнетенную фазу, когда преобладают щелочная среда и пониженное поступление солнечной плазмы (Инь-период).
На практике изменение секторов межпланетного магнитного поля ощущается в следующем: одну неделю у вас повышенное настроение, легко даются физические и интеллектуальные нагрузки, вы легко переносите пищевое воздержание в течение 24–48 часов. И, наоборот, в другую неделю вам очень трудно воздерживаться от пищи, настроение подавленное, а физические нагрузки даются со «скрипом». Особенно неблагоприятно действуют дни, когда происходит смена одного сектора межпланетного поля на другой. В эти дни, чтобы помочь организму перестроиться, необходимо вести очень умеренную жизнь:

физическая нагрузка должна быть легкой, еда – небольшой по объему и легко усваиваемой и т.д.
Чтобы самостоятельно подобрать для себя ритм активной и пассивной недели, надо внимательно проследить за колебаниями своего настроения, физической и интеллектуальной активности. Для этого в течение 1–2 месяцев ведите дневник, куда записывайте свои физические нагрузки, как они вам даются, колебания настроения, половую активность и т.д. Далее, проанализировав эти показатели, вы увидите, что они меняются. Там, где вы более активны, вам помогает межпланетное поле магнитной «подкачкой» и наоборот.





4-е лунные сутки «Райское дерево»

Символы этих лунных суток – звук, сотворивший Вселенную – «АУМ» и дерево познания добра и зла – «Райское дерево».



Сегодня рекомендуется работать с вибрациями, звуками, словами, заклинаниями, молитвами,

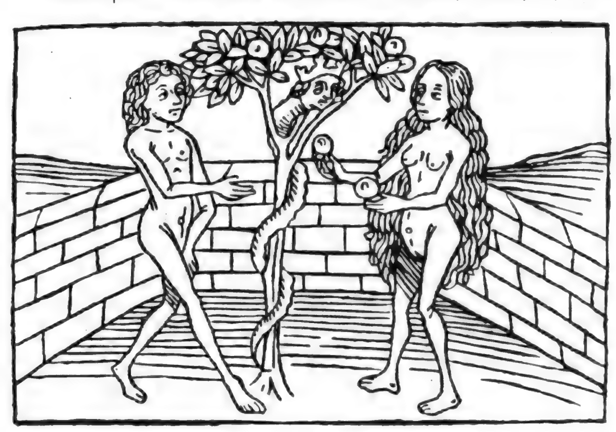
образно-волевыми настроями (все это называется вербальной магией). Но чтобы от подобной работы был эффект (работа с вибрациями, звуками, заклинаниями), нужно иметь посвящение, в противном случае ничего не получится. С молитвами все наоборот – искренний посыл всегда принесет ответ. Образно-волевой настрой, прочитанный сегодня, с ярким созданием образа и смысла будет многократно усилен и будет мощно действовать до конца этого лунного цикла. Поэтому следует изучать традиции, поддерживать кровно-родственные связи, по которым передается это особое знание, и вообще накапливать информацию о вербальной магии.

*

Если вы имеете знания и опыт работы с вербальной магией, то эти лунные сутки следует провести в одиночестве и работать со звуком, словом, молитвой, настроем. Всем остальным можно петь нечто возвышенное (стихи из пластиря, молитвы). Эта рекомендация справедлива и потому, что энергетически активна шея с голосовыми связками. Там же находится и особый энергетический центр, связывающий человека с глубинами пространства, в которых творится судьба человека.

*

Второй символ этих лунных суток – дерево познания добра и зла – указывает на то, насколько вы духовно развиты, как вы употребите полученные знания вербальной магии – на добро или на зло. Поэтому в четвертые лунные сутки мы сталкиваемся с самими собой. Если у нас развито духовное начало, то в этот день мы остерегаемся произносить плохие слова, которые навредили бы кому-либо. Мы прежде думаем, а потом произносим слова. У духовно не развитого человека – все наоборот. Сначала вылетают слова, эмоции, а



потом уже происходит обдумывание того, что сказал. По этой причине четвертые лунные сутки одни считают плохими, а другие – хорошими. И в зависимости от того, что мы выберем, во многом будет зависеть, по какому руслу «потечет» весь лунный месяц. И если третий лунный день был днем активных действий, то четвертый должен стать «закрепителем» этих действий.

*

В четвертые лунные сутки можно увидеть первую реакцию окружающего мира на наши действия, совершенные с начала лунного цикла. Они покажут, насколько гармонично мы пребываем в окружающей действительности.

*

В целом энергетика этих лунных суток стабильна и уравновешена, но неблагоприятно действует на человека. Считается, что сегодня Адам и Ева совершили грехопадение. Сегодня противопоказаны контакты, знакомства и групповая работа. Больным людям сегодня особенно плохо.

*

Четвертый лунный день идеально подходит для работы с деревом, будь то художественная резьба по дереву или столярные работы. Хорошо прясть, распускать нитки, гулять по лесу. Зато садоводам

не рекомендуется заниматься обрезкой деревьев, цветов, можно очень сильно пораниться.

*

Органы дня – гортань, шея, горло.

*

Минералы этих лунных суток – сардоникс, амазонит, зеленый нефрит.

*

Сны этих лунных суток могут рассказать нам о прошлом и подсказать, какие поступки, совершенные ранее, ведут к нынешним неприятностям. Например, если приснятся нитки или спутанные волосы – это знак того, что надо отказаться от задуманного.

*

Рожденные в этот день являются носителями какой-то жизненной тайны. Им крайне желательно разгадать эту тайну на интуитивном уровне. И тогда они удивят себя и других.



Месячные биоритмы

Наш календарный месяц, насчитывающий 30–31 день, никаким периодическим процессам Природы не соответствует. Зато лунный месяц с продолжительностью в 29,5 дня есть естественный период, с которым связаны циклические изменения в природных процессах на Земле. В течение лунного месяца происходят приливы и отливы на морях и океанах, причем мощность их увеличивается и уменьшается в зависимости от дня лунного месяца; меняется поведение атмосферы, что, в свою очередь, отражается на многих метеорологических явлениях; прохождение Луны через магнитосферный шлейф Земли меняет параметры магнитосферы; отражение солнечного света от поверхности Луны также периодически меняется, и все эти изменения имеют свое отражение в организме растений, животных и человека. Так, от лунного цикла зависят интенсивность брожения вина, поглощение кислорода сельскохозяйственными культурами (морковь, картофель), периоды размножения у животных (особенно морских), месячная периодичность овуляции у человека.

Современная наука нашла связи, посредством которых Луна влияет на человека. Так, из-за сильного гравитационного воздействия Луны на оболочку Земли (твердую и жидкую) в дни новолуний и полнолуний сильно

меняются следующие физические параметры: влажность, атмосферное давление, температура, электрическое и магнитное поля. Оказывается, даже небольшие изменения этих параметров оказывают влияние на человеческий организм. Но если это происходит резко и сильно, а организм человека предварительно ослаблен, зашлакован и прочее, то это приводит к появлению разнообразных болезней. Например, резкие колебания атмосферного давления нарушают стабильность кроветворных функций, приводя к гипертонии, различным рецидивам сердечно-сосудистых нарушений. Мозг весьма чувствительно реагирует на изменение влажности атмосферы, что сказывается на его активности. Еще более выраженно влияние на биоэлектрическую активность мозга изменений напряженности магнитного поля, что может вызывать массу психических нарушений. Американский психиатр Леонард Дж. Равиц в начале 70-х гг. проводил измерения разницы электронных потенциалов в головном мозге и в области груди душевнобольных людей. И оказалось, что эта разница меняется день ото дня в зависимости от фаз Луны. Менялось и возбуждение больных. Равиц так объяснил это явление: «Луна непосредственно не определяет человеческое поведение, но, изменяя соотношение электромагнитных сил Вселенной, она может вызывать катастрофические проявления у неуравновешенных людей».

На первый взгляд кажется, что современная наука знает все о Луне, механизмах ее влияния на человека и т.д. Но если обратиться к различным древним источникам, в которых дается масса рекомендаций о том, как лучше использовать лунный цикл, попадаешь в тупик. На чем они основаны? Хотя важность этих рекомендаций несравненно выше строго научных. Так, тибетская медицина рекомендует проводить профилактическое лечение и другие общеукрепляющие мероприятия с первых чисел лунного месяца. Указывается, что «болезни злых духов» (кровоизлияние в мозг, паралич, инфаркт миокарда, острые психические заболевания, эпилепсия и другие) чаще всего возникают в 4, 8, 11, 15, 22, 29-й дни лунного месяца. Китайская народная медицина рекомендует при нарождающейся Луне, в первый день, делать одно прижигание, во второй – два и так до 14 прижиганий в середине лунного месяца. Потом волна убывает так же, как и прибывала. Так, делать знаменитую процедуру «мокса по дзу-сан-ли» (прижигать точку долголетия, которая расположена в области коленного сустава) рекомендуется только в первые 8 дней лунного месяца. Авестийская астрология утверждает, что в новолуние избыточная физическая активность не так опасна, как в полнолуние. Ибо в новолуние энергия сконцентрирована в глубине организма и с трудом идет наружу. В полнолуние – наоборот, она находится сна-

ружи и легко тратится. Поэтому чрезмерная двигательная активность в это время может сильно опустошить «энергетический бюджет» человека.

В Китае и Индии люди и по сей день живут по фазам лунного календаря, который внесен в гражданский. Ученые считают, что лунный биологический цикл по своей значимости не уступает суточному, а эзотерическая астрология утверждает, что лунные циклы – ключ к ней, а фазы Луны – первая ступень познания этого ключа. Теперь нам предстоит самостоятельно разобраться, стоит ли согласовывать свою деятельность с лунным циклом и в чем заключается эзотеризм лунных фаз?

Рассмотрение этих вопросов начнем в следующем порядке: что собой представляет лунный месяц; из чего складываются фазы Луны и их влияние на Землю? И только после этого будем делать обобщения, выводы и давать рекомендации.

При своем движении относительно Солнца Луна то приближается к нему, то удаляется. Возврат Луны в одно и то же положение космического пространства относительно Солнца происходит за 29,5 суток. Этот период называется «синодическим» месяцем (от лат. – «сближение»). Эти 29,5 дня и являются лунным циклом. Но существует «сидерический» («звездный») месяц, который равен 27,3 суток. В течение этого времени Луна

делает полный оборот вокруг Земли. Ввиду того что периоды обращения Луны вокруг Земли и оборота Луны вокруг своей оси совпадают, Луна повернута к Земле всегда одной и той же стороной. Эта сторона Луны в зависимости от движения освещается Солнцем по-разному: то видна увеличивающаяся день ото дня правая половина, пока не станет полностью освещенной – круглой; далее начинается уменьшение освещенной поверхности Луны и освещается только левая половина, пока совсем не исчезнет. Изменение освещенности Луны указывает на ее фазы, которых четыре, и составляют они 7,4 суток.

Теперь рассмотрим подробно различные положения и фазы Луны и их влияние на водную оболочку Земли.

I. НОВОЛУНИЕ. Когда Солнце, Луна и Земля находятся на одной линии так, что Луна расположена между Солнцем и наблюдателем, находящимся на Земле, то Солнце освещает только обратную сторону Луны, и тогда она становится невидимой. Это и есть новолуние. Ввиду того что Солнце и Луна находятся на одной стороне по отношению к Земле, их гравитационные силы складываются и действуют в одном направлении. Именно в это время наблюдаются наибольшие приливы и отливы. А изменение силы тяжести, возникающее в результате приливов в твердом теле Земли, составляет примерно 20% основного изменения, обусловленного

притяжением Луны и Солнца, и действует в ту же сторону!

Дополним, что в точке новолуния, на максимуме приливов и отливов, намечается обратное движение к успокоению, смене направления воздействия.

II. ПЕРВАЯ ФАЗА. По мере того как Луна продолжает двигаться на восток (против часовой стрелки) от Солнца, она вновь становится видимой – в форме молодого месяца в западной части неба. И освещенная (правая) часть лунного полушария увеличивается, пока через 7,4 суток не будет освещена ровно половина Луны. Это и есть первая фаза. Во время этой фазы происходят следующие изменения с водной оболочкой Земли. Так как Луна в конце этой фазы занимает положение 90° по отношению к Солнцу, то гравитационный эффект их результирующего воздействия наименьший. Лунные приливы совпадают с солнечными отливами, а лунные отливы, наоборот, с солнечными приливами. Таким образом, в этой фазе наблюдается тенденция перехода от наибольших приливно-отливных влияний к полному успокоению.

III. ПЕРВАЯ ЧЕТВЕРТЬ. В сутки, когда освещена ровно правая половина Луны, нет никаких гравитационных возмущений от Луны и Солнца. Это особая точка, в которой через маленький промежуток покоя меняется направление движения на другое – расширяющееся.

IV. ВТОРАЯ ФАЗА. Луна продолжает свое движение после точки первой четверти, все более и более удаляясь от Солнца. Освещенная поверхность Луны растет день ото дня. И наконец, когда Луна занимает положение 180° по отношению к Солнцу, а Земля с наблюдателем на ней находится между ними, видна полностью освещенная Солнцем сторона Луны. Наступает полнолуние. С момента первой четверти до полнолуния проходит еще 7,4 суток (с новолуния – 14,8). Это вторая фаза. Во время этой фазы результирующая гравитационного влияния Луны и Солнца начинает разделять водную оболочку Земли, пока в полнолуние не закончится и этот процесс. Таким образом, после точки первой четверти в этой фазе наблюдается тенденция к разъединению, расширению.

V. ПОЛНОЛУНИЕ. В полнолуние происходит максимальное разделение водной оболочки Земли между Луной и Солнцем. Со стороны Луны идут свои приливы, а со стороны Солнца – свои. Отливы наблюдаются между этими приливными волнами. Итак, полнолуние – это особая точка максимального разделения и расширения водной поверхности, после которой начинается обратный процесс.

VI. ТРЕТЬЯ ФАЗА. После точки полнолуния – максимального удаления от Солнца – Луна начинает свое приближение к нему. Полностью освещенная часть лун-

ного полушария начинает уменьшаться, пока с левой стороны не останется ровно половина. Это третья фаза, которая в лунном месяце длится с 14,8 по 22,1 суток. В этой фазе происходит перемещение Луны от положения 180° по отношению к Солнцу на 90°. Во время перемещения гравитационные силы Луны и Солнца теперь объединяют водную оболочку Земли. Приливы постепенно уменьшаются, вплоть до полного исчезновения. Таким образом, в этой фазе наблюдается тенденция перехода от расширения к сжатию.

VII. ТРЕТЬЯ ЧЕТВЕРТЬ. В сутки, когда освещена ровно левая половина Луны, так же как и в первой четверти, нет никаких гравитационных возмущений. Это особая точка, в которой через маленький промежуток покоя меняется тенденция от сжатия к другому виду движения.

VIII. ЧЕТВЕРТАЯ ФАЗА. Луна все более и более продолжает сближаться с Солнцем, пока не займет среднего положения между Землей и Солнцем. Это занимает время с 22,1 до 29,5 суток, т.е. до новолуния. Внешне это выражается во все большем исчезновении лунного серпа вплоть до новолуния, когда становится ничего не видно. Это есть последняя, четвертая фаза. В этой фазе Луна из 90-градусного отношения к Солнцу приходит в нулевое. Во время этого движения гравитационные силы постепенно начинают накладываться друг на дру-

га, взаимно усиливаться и «тянуть» водную оболочку Земли в одном направлении, образуя к новолунию самые большие отливы и приливы. Таким образом, в этой фазе намечается целеустремленное, взаимно усиливающее движение от покоя к максимальной активности.
А теперь рассмотрим, как отражается влияние фаз Луны и особых точек на движении энергии и жидкости в человеческом организме. Для этого воспользуемся древней терминологией Ян-Инь. Но прежде чем перейти к рассмотрению этого важного вопроса, дадим несколько предварительных пояснений.

1. Термином «Ян» мы обозначим земную гравитацию, а «Инь» – лунную и солнечную.
2. Положение: Инь – внешнее, Ян – внутреннее
3. Направление: Инь – восходит, Ян – нисходит.
4. Тенденция: Инь – расширяет, Ян – сжимает.
5. Вес: Инь – легкий, Ян – тяжелый.
6. В организме человека янская энергия идет сверху вниз, а иньская снизу вверх.

Гравитационные силы Луны и Солнца на человека, стоящего на земной поверхности, будут действовать следующим образом.

1. В новолуние жидкостные среды организма за счет сложенной гравитации Луны и Солнца будут притянуты к голове. Земная гравитация уже не так притягивает человека, так как в противоположную сторону действует

лунно-солнечная. В итоге человек «легчает» на 20%. Полнолуние является первой особой точкой, в которой происходит на максимуме Инь зарождение противоположности – Ян. Ибо теперь расширяющиеся и поднимающиеся вверх процессы сменяются на противоположные – сжимающие и направленные вниз. Такой крутой поворот интимных процессов предъявляет повышенные требования к организму.

2. В первой фазе начинается уменьшение совместной гравитации Луны и Солнца, вплоть до их полной взаимной нейтрализации. Таким образом, внешнее – Инь-воздействие гравитации – на жидкостные среды ослабляется, зато Ян-воздействие, земное, возрастает. Это воздействие выражается в том, что жидкости из области головы устремляются вниз и равномерно распределяются по организму. Ввиду того что внешняя гравитационная сила Инь перестает действовать, земная Ян-гравитация сильнее притягивает тело человека, что выражается в увеличении его веса. Первая фаза Луны – это рост Ян («Великий Ян»), обусловливающий постепенный рост активности человеческого организма.

3. Точка первой четверти характеризуется максимальной активностью организма – Ян-проявлением. Гравитации снаружи нет – она взаимно уничтожилась, Земля из растянутого, яйцеобразного состояния стала опять круглой. Вес человека в этот момент самый большой,

организм сжат. В этой переходной точке, когда Ян максимален, зарождается его противоположность Инь. Процессы в организме под действием все увеличивающейся силы Инь – гравитации Луны и Солнца – начнут действовать на расширение организма. Смена этих движений, взаимно противоположных, является огромной внутренней работой – стрессом для организма.

4. Вторая фаза характеризуется постепенным увеличением внешней гравитации от Луны и Солнца. Инь растет, а Ян – земная гравитация – убывает. К полнолунию внешнее Инь-воздействие на Землю максимально. Причем Луна и Солнце своей гравитационной энергией поделили водную оболочку на две части, взаимно противоположные друг другу. Подобный процесс наблюдается и в человеческом организме, ввиду того что общий поток разделился надвое, – он ослаб. В китайской философии это выражается термином «Малая Инь». Энергия и жидкостные среды организма, подвергнутые иньскому влиянию, направляются изнутри наружу, организм расширяется. Ввиду того что все изнутри идет наружу, этот период наиболее благоприятен для очищения организма. А вот физическую активность надо действительно сократить, чтобы не рассеять энергетический поток.

5. Полнолуние характеризуется максимальным противоположным воздействием Луны и Солнца на Землю. Земля вытянута, расширена. В организме человека энергия

свободно изливается изнутри наружу, жидкостные среды также ближе к поверхности тела. Максимальный Инь в это время порождает свою противоположность – Ян. В этой точке происходит поворот от расширения к сжатию, идет борьба, перелом на самых тончайших уровнях человеческого организма. Это колоссальный стресс.

6. После стрессового перелома от расширения к сжатию процессы сжатия Ян начинают преобладать. Теперь энергия и жидкостные среды из внешнего, расширенного состояния организма стремятся сконцентрироваться, идут в глубь организма. Центростремительное, сжимающее движение есть признак активизации Ян-процессов. Таким образом, во время третьей фазы активизируются все Ян-процессы и органы, связанные с ними. У человека появляются силы, ему хочется активно двигаться, заниматься спортом, вообще дать нагрузку. И это вполне целесообразно – это наилучший период для больших физических нагрузок, которые организм вынесет без проблем. Этот период называется «Малый Ян», ввиду того что ранее разделенные, ослабленные потоки жидкости и энергии стремятся соединиться вместе. Как правило, в эту фазу проявляется повышенная половая активность, которая вполне оправданна. Ведь в течение первых двух фаз происходит созревание яйцеклетки, ее движение по фаллопиевым трубам и попадание в матку, на что уходят первые 14 дней лунного



месяца. Поэтому зачатие может полноценно осуществиться в эту фазу. Как видите, все согласовано, в чем и заключается Мудрость Природы.

7. Третья четверть – это точка максимального сжатия организма янской, т.е. земной, гравитационной энергией. В ней, как и в предыдущих особых точках, зарождается внутренний поворот от сжатия к расширению. Этот день «внутренней бури», как и новолуние, первую четверть и полнолуние, необходимо провести спокойно. Избегайте в этот день больших нагрузок, пищевых воздержаний и других подобных вещей, являющихся стрессами для организма. Два стресса – внутренний (от поворота сжатия к расширению) и стресс от нагрузки (например, бани) – организм может не выдержать.

8. Четвертая фаза Луны – это вновь рост иньской энергии, увеличение совместного воздействия гравитации Луны и Солнца в одном направлении. Поток энергии и жидкости внутри организма человека стремится к голове, вес тела уменьшается, оно расширяется. Это благоприятствует протеканию всех Инь-процессов, активизирует иньские органы. Ввиду того, что в этой фазе наблюдаются наибольшие приливы, а силы тяжести действуют в одном направлении, по китайской терминологии эта фаза носит название «Великий Инь». Внешне этот период характеризуется нарастанием пассивности, некоторой отечности, истечением шлаков и жид-

костей из организма. Другими словами, это период естественного очищения организма – месячные у женщин; окончание жизненного цикла – завершение менструального цикла; завершение всех процессов в Природе. Лунный месяц (цикл) всегда рассматривался древними мудрецами как ЗАВЕРШЕННОЕ ЦЕЛОЕ, сходное по ВЕЛИКОМУ ЗАКОНУ ПОДОБИЯ с любым другим целым, будь то день, год, человеческая жизнь или грандиозная эпоха существования Вселенной.

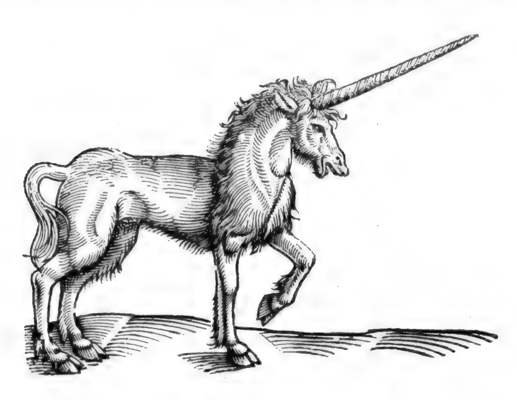
Лунный цикл показывает полную картину: что, зачем и когда необходимо делать. Из этого цикла путем логических рассуждений мы можем «вычислить» для себя то, что нам неизвестно до сих пор. Главное, что мы теперь можем САМОСТОЯТЕЛЬНО скорректировать программу собственного оздоровления с силами Природы, а не с «рекомендациями авторов различных систем», которые не знакомы с биоритмологией.

Я сторонник древних Вед. Человеку необходимо ЗНАНИЕ, а не СИСТЕМА. Изменились условия, и «система», ранее прекрасно себя зарекомендовавшая, начинает давать обратные результаты, а человек не может понять почему? Поэтому добывайте ЗНАНИЕ, ПОЛНОВЕСНОЕ И ИСТИННОЕ, и применяйте его. Остальное придет само собой – и здоровье, и материальный успех, и вы займете СВОЕ МЕСТО В ВЕЛИКОЙ ГАРМОНИИ С ВСЕЛЕННОЙ.



5-е лунные сутки «Единорог»

Пятые лунные сутки нужно рассматривать как процесс изменения, переход на новый, более качественный уровень существования. Их символом выступает мифическое животное – Единорог, который, согласно легендам, появляется перед



человеком только тогда, когда того ожидает какое-либо важное изменение, какой-то существенный шаг вперед, связанный с благородством, верностью идеям, принципам или долгу.

*

Все, что дается в пятые лунные сутки, следует рассматривать как необходимый материал для духовного роста, поэтому отказываться от него нельзя ни в коем случае, каким бы несоответствующим данной ситуации он не казался.

*

Одним из важных шагов к духовному росту является умение соединить в себе противоположности. Черное и белое, мужчина и женщина – не противоположные явления, а взаимодополняющие друг друга. Осознание этого факта ведет к расширению сознания.

*

В эти лунные сутки человек будет подвержен контрасту положительного и отрицательного. Воспринимайте смену этих состояний как этапы собственного изменения. Главное – не пытайтесь остановить и удерживать какое-то одно состояние или чувство. Сохраняйте «золотую» середину, и тогда эти лунные сутки принесут вам подлинное обновление. Произойдет сплавление в единое

целое диаметрально противоположных явлений вашего существа. Поэтому сегодня могут открыться новые перспективы и возможности. Эти лунные сутки могут наполнить жизнь смыслом, дать приток свежей энергии.

*

Пятые лунные сутки – самые важные в первой лунной фазе. Это переломный период первой половины лунного месяца, переход ранее сделанного в материальную форму. Но для этого все начатое должно обрести законченность и завершенность.



*

День подходит для проявления своих взглядов, принципов, эмоций и чувств, возврата долгов.

*

Второй символ этих лунных суток – масло для огня. Это единственный день, когда пища переваривается целиком и полностью преобразуется в астральное (энергетическое) тело. Сегодня нужно его укреплять, поэтому можно есть в небольшом количестве все, к чему тянет. Доверьтесь своим вкусам, которые подскажут вам, какой энергии в организме недостаток, и выберут продукт, который пополнит ее в организме. Постарайтесь не переесть, но насытиться. Предпочтение отдавайте молоку, творогу. Животной пищи избегайте. Голодать не стоит.

*

Сегодня рекомендуют собирать, сушить и настаивать травы. Рекомендуется воздержаться от работы с деревом, от резьбы по дереву и работ в саду.

*

Органы дня – пищевод.

*

Минералы этих лунных суток – янтарь, бирюза, розовый халцедон, мрамор.






*

Если в эти лунные стуки снится что-то неприятное – надо заняться своим здоровьем. Если плачете во сне – это знак очищения.

*

В этот день рождаются люди, умеющие превращать пищу в физическую и астральную энергию. Они похожи на сказочных богатырей. Едят все без разбора и не толстеют. Часто в их жизни происходят резкие изменения.



РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В ЛУННОМ ЦИКЛЕ

Чтобы понять, как влияют гравитационные силы на человеческий организм, необходимо осознать простую, но важную вещь. Солнце, Земля, Луна и другие планеты образуют вокруг себя плотную оболочку благодаря тому, что они за счет гравитации притягивают, собирают и удерживают вокруг себя вещество, т.е. их гравитационное поле держит массу вещества. Подумайте, за счет чего материя собрана в тело? Гравитационная энергия является одной из основных энергий человеческого организма. Чтобы она чрезмерно не сжимала наш организм, в нем (теле) существует энергия другого вида – электромагнитная. Наше тело имеет определенный общий заряд, каждая клетка организма несет свой собственный заряд, а внутри клетки каждая мицелла заряжена, чтобы удержать воду и предотвратить слипание одних веществ с другими. Как видите, в теле человека одна сила – Ян (гравитационная, сжимающая, тяжелая) уравновешена другой силой – Инь (электромагнитная, расширяющая, легкая).

Центр тяжести тела у нормально сложенного человека находится в районе пупка. А так как он, в сущности, подвешен между несоизмеримо большими центрами тяжести (гравитационных сил) Земли, Луны и Солнца, то по-

стоянно колеблется, чутко следуя за внешним воздействием (сложением, вычитанием, взаимным наложением) гравитационных сил Земли, Луны и Солнца. Это приводит к тому, что центр тяжести у человека, как бари-центр между Землей и Луной, постоянно движется в теле: вверх-вниз, по окружности и т.д. Если при прохождении бари-центра Земля – Луна на поверхности Земли возникают различные возмущения (приливная волна и т.д.), то точно так же перемещение собственного центра тяжести по организму человека, а вместе с ним – жидкости, энергии, вызывает активизацию или угнетение функций.

Теперь, после этого небольшого пояснения, можно приступать к разбору того, как подъем и опускание, сжатие и расширение, происходящие в организме от внешнего воздействия, влияют на самочувствие и здоровье нашего организма.

Первая фаза Луны

Сразу после новолуния жидкости организма и центр гравитационной энергии перемещаются по телу человека в наиболее широких пределах: от макушки головы до ступней ног. Это происходит оттого, что совместная гравитация Луны и Солнца действует на стоящего человека приливом и отливом (приливом, когда человек

находится на ночной стороне). Но так как человек ночью лежит, концентрация жидкости и энергии происходит не в ступнях, а по всему телу более или менее равномерно. Поэтому в сумме гораздо больше стимулируется верх человека, чем низ. Это еще одно «за» против ночных смен, активности по ночам: ввиду гравитационного отлива мозг слабо снабжается жидкостями, и человек в это время быстро устает.

Таким образом, в течение первой фазы Луны, особенно в ее первой трети, будут активизироваться голова, лицо, мозг, верхняя челюсть и глаза; во второй трети – горло, шея, евстахиева труба, шейные позвонки, и в последней трети – плечи, руки (до локтей), легкие, нервная система. Но если у вас в этих местах имеется скрытая патология, то она обострится: в первой трети – дефекты зрения, мигрень, бессонница, нарушения функционирования задней доли гипофиза, воспаление мозга, психические нарушения, выпадение волос; во второй трети – острый гнойный тонзиллит и фарингит, боли в ногах и ступнях, глазные болезни, менструальные нарушения; в последней трети – отек легких, ревматизм в плечах и руках до локтей, бронхит, астма, пневмония и аневризма.

Обострения связаны в основном с тем, что организм из-за зашлаковки перестал быстро воспринимать «расширяющий процесс». Так, сосуды не успевают вовремя

пропускать возросшую циркуляцию крови, что ведет к спазмам, болям, застойным областям и т. п.

Предложим две общие рекомендации. Первая: в эту фазу рекомендуется начинать любой оздоровительный цикл после новолуния. Тем самым вы попадаете в начало лунного жизненного цикла и за счет его энергии согласуете и укрепляете собственные функции организма. Эта фаза Луны наиболее благоприятна для стимуляции организма посредством прижигания точки долголетия «мокса по дзу-сан-ли». Выполнять ее необходимо так:

1-й день после новолуния – одно прогревание в течение 5–10 сек;

2-й день – два прогревания;

3-й день – три прогревания.

Во все последующие дни следует добавлять по одному прогреванию, вплоть до 8-го дня. После этого процедуру прекращают и возобновляют только в следующий лунный цикл. Если человек хочет избавиться от дурных привычек, которые подрывают его здоровье (например, еда поздно вечером), то начинать действовать необходимо в соответствии с лунным циклом. Так, в четвертой фазе Луны вы должны провести сами с собой интеллектуальную работу – для чего вы хотите избавиться от плохой привычки, какие выгоды из этого получите, и сознательно захотеть изменить свой неправильный образ жизни. Программируйте себя в последнюю фазу

интеллектуально, эмоционально, настройтесь решительным образом. И как только наступит новолуние, начинайте реализовывать свою программу: вечером пить только отвар трав, а в обед или утром – чуть больше есть. По мере появления Луны будет возрастать и искушение вернуться к старому образу жизни, наивысшее искушение вы почувствуете в дни полнолуния. Но следует все перетерпеть, сломать старый стереотип и закрепить новый, физиологически перестроиться. Помните, что сила старых привычек действует только до следующего новолуния. На ущербной Луне напряжение будет спадать, а следующий лунный цикл вы будете жить по-новому и не испытывать никаких затруднений, так как физиология перестроилась и работает совсем по-другому.

Конкретные рекомендации в первую фазу Луны

1. *Физическая нагрузка.* Она должна нарастать постепенно до 5-го дня. В 5, 6 и 7-й дни можно дать солидную нагрузку.

2. *Физиотерапевтические процедуры.* Ввиду того что в этой фазе идет сжатие, а движение направлено вниз, необходимо помочь организму быстрее настроиться на этот вид движения, погасить ранее возрастающее расширение и движение вверх. Для этого весьма хорошо подойдут контрастные водные процедуры: теплый

душ – 1 мин, резкое обливание холодной водой в течение 5–10 сек. Холод способствует сжатию организма и направлению всех процессов внутрь.

3. *Питание.* В этот период необходимо есть больше янской пищи, которая способствует сжатию организма, а после 4-го дня, чтобы не произошло чрезмерного сжатия и спазмирования организма, ешьте больше «зарядной» пищи. Зарядная пища – это та, которая содержит электрический заряд, т.е. термически необработанная, свежая, сочная, водянистая, прохладная. Например, свежевыжатые соки моркови, свеклы с яблоками и т. д.

4. *Очистительные процедуры.* В этот период, особенно в конце его, хорошо очищать кожу, а также производить подпитку микроэлементами. Для этого принимайте теплые ванны, а во втором случае – с экстрактами трав или уриной (упаренной). Жидкости хорошо всасываются через кожу и поступают в глубь тела. Кроме этого, в первой трети этой фазы натиранием кожи головы уриной можно стимулировать рост волос; во второй трети очищаться от скопления слизи в носовых и гайморовых пазухах, очищать гланды полосканием уриной и выполнением «позы льва»; в последней трети лечить легкие с помощью бани и накладывания компрессов на грудь и спину из шерстяной ткани с уриной или соленой водой.

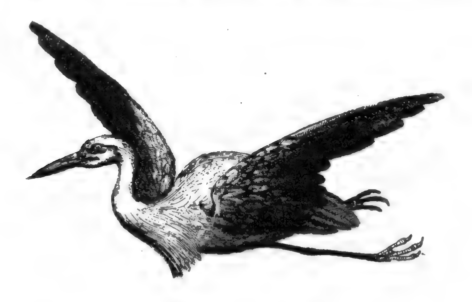
5. *Сбор трав.* В эту фазу лучше всего собирать корнеплоды, особенно в 6-й и 7-й дни. Энергия и микроэле-

менты в это время находятся максимально в корнях. Особые рекомендации касаются четвертого дня лунного месяца. Этот день является тяжелым для организма человека, потому что сказывается усталость организма после той бурной работы, которая им проделана до этого по перестройке внутреннего потока на противоположный. Это день отдыха и молитв.



6-е лунные сутки «Журавль», «Гамаюн», «Облака»

Символом этих лунных суток журавль выбран не случайно. Считается, что шестые лунные сутки связаны как со стихией воды, так и со стихией воздуха. В силу этого обстоятельства эти лунные сутки отличаются легкостью воздуха и плавным течением воды. А это в свою очередь предрасполагает к гаданиям разного рода. В Древней Руси, священной, вещей, предсказывающей будущее, была птица с женской головой – Гамаюн. Поэтому



сегодняшние лунные сутки подходят для созерцания и любви, радости и страстей, чувствительности и интуиции. А также для научной и исследовательской работы, умственных и духовных занятий.

*

После перестройки в пятые лунные сутки сегодняшний день пассивен. Нужно время для привыкания к новым изменениям в своей личности. Поэтому отдыхайте, сохраняйте внутреннее спокойствие.

*

Сегодня рекомендуют гадать, работать телепатически, пророчествовать. Для полноценного и



тонкого восприятия информации, гадания требуются некоторое воздержание, уединение, смирение и пассивность.

*

Особое наслаждение сегодня приносят ароматы. Выбирайте те, которые вам нравятся, они восполнят вам нехватку тонкой энергии. Будят тончайшие ассоциации и воспоминания. По этой причине сегодняшний день хорош и для полового общения, раскроет вам тайны далекого прошлого.

*

Сегодня очень хорошо общаться (особенно с противоположным полом), обучаться, заниматься омоложением, бросать курить.

*

Не рекомендуют передавать кому-либо личные вещи. Человек, которому вы передаете свои вещи, вместе с ними отдает свой покой и удачу.

*

В плане здоровья полезно заниматься дыхательными упражнениями, поглощать универсальную космическую энергию «прану». Ведь только в верхних дыхательных путях, а также в верхушках легких, которые сегодня активны, происходит процесс усвоения универсальной космической энергии в жизненную энергию нашего организма.

*

Органы дня – верхние дыхательные пути, бронхи. Минералы сегодняшних лунных суток – гиацинт, цитрин.

*

Сны пророческие и могут напоминать о каком-то деле, которое требует своего завершения.

*

Примета дня: ясное или полностью покрытое облаками небо – знак отсутствия гармонии в Природе. Добрый знак – облака на небе, а еще лучше слышать мелодичный звон.

*

Рожденные сегодня имеют богатый внутренний мир. Они любят мечтать и фантазировать. Им не нравится, когда на них оказывают давление. Это проводники, способные усваивать космическую энергию. Во взаимоотношениях ценят свободу.



Вторая фаза Луны

В 8-е сутки лунного месяца, благодаря ликвидации внешних гравитационных воздействий, жидкости организма и гравитационный центр энергии находятся в грудной полости. Таким образом, в течение второй фазы Луны, особенно в ее первой трети, активизированы надчревная область, грудь, живот, локтевые суставы; во второй трети – сердце, желчный пузырь, грудная клетка и грудной отдел позвоночника; в последней трети – органы брюшной полости, связанные с пищеварением; желудок, тонкий и толстый кишечник. Если в этих частях тела имеется скрытая патология, то она будет обостряться: в первой трети – желудочные болезни, водянка, пищеварительные расстройства, ожирение (что связано с поджелудочной железой), неуравновешенное поведение; во второй трети – боли в спине, сердечные болезни, нарушение кровообращения и в последней трети – опухоли брюшной полости (полипы), нарушение работы кишечника, аппендицит, понос.

Упоминание таких расстройств, как водянка, нарушение кровообращения, понос, указывает на то, что все они связаны с неспособностью организма ассимилировать жидкости. В результате гравитации жидкость подошла в эти отделы, а они настолько загажены, разря-

дились от употребления пищи, неспособной держать воду, что вызывают указанные явления.

Общие рекомендации в этой фазе основаны на том, что происходит «расширение» человеческого организма, направление потока жидкости и энергии изнутри наружу, что весьма способствует очищению организма, легкой трате энергии и обильным кровопотерям. Поэтому меньше физически нагружайте себя в этот период, средняя и малые нагрузки позволят вам великолепно провести эти 7,4 суток. Все операции, если это требуется, перенесите на третью фазу, лучше на ее конец; больше внимания уделяйте очистительным процедурам.

Конкретные рекомендации во вторую фазу Луны

1. *Физическая нагрузка.* Должна постепенно уменьшаться к полнолунию, от средней к малой.

2. *Физиотерапевтические процедуры.* В начале этой фазы они связаны с тем, чтобы помочь организму быстрее и легче перейти на расширение. Для этого хорошо подойдут теплые и горячие ванны: теплые – для лиц с конституцией «Слизи», а горячие – для лиц с конституцией «Ветра», т.е. полных и худощавых. Великолепно подойдет парная на 9, 10-й день. Прохладные и холодные обливания в начале этой фазы делать крайне умеренно, а зато в конце, перед полнолунием, чтобы «погасить» чрезмерное расширение, ведущее к апатии, расслаблен-

ности, – усиленно практиковать, но только с учетом индивидуальной конституции.

3. *Питание.* В начале фазы ешьте иньскую, расширяющую пищу, чтобы быстрее повернуть процесс от сжатия на расширение, а после 10-го дня иньские продукты меняйте на янские: каши, тушеные овощи. Масла добавлять минимальное количество. Лицам с конституцией «Слизи» надо вообще в это время кушать сухую пищу, меньше влаги. Лицам с конституцией «Ветра», у которых организм плохо держит воду, этот период весьма благоприятен. Им можно есть нормально сваренные каши, слегка притушенные овощи, хлеб из проросшего зерна. Этот период наиболее благоприятен для их организма.

4. *Очистительные процедуры.* Эта фаза более всего благоприятствует проведению очистительных процедур, шлаки вместе с потоком жидкости сами стремятся наружу. Ввиду того что во второй трети этой фазы активны желчный пузырь и печень, все процедуры, связанные с очищением этих органов, надо приурочивать к данному времени. Тогда наблюдается превосходный эффект, а дозировка компонентов для очистки может быть небольшой, что легко переносится. Итак, это наилучший физиологичный период для очищения печени. Очень хорошо в это время проводить расшлаковку организма через кожу: париться в парной, делая несколько

заходов за одно посещение. Шанк-пракшалана, выполняемая в это время, прекрасно чистит весь желудочный тракт, особенно печень и поджелудочную железу, что способствует их активизации в последующем. Клизмы, особенно выполняемые в последней трети этого периода, позволяют очищать толстый кишечник и вообще «тянуть» всю дрянь из брюшной полости. На эту фазу приходится больше всего благоприятных для очищения дней. Например, в 9-й день хорошо проводить не только очищение от шлаков, но и более тонкие виды очищения, снятие порчи, сведение болезней на предметы. Один из дней «экадаши», 11-й день лунного календаря, самый мощный из всех дней лунного цикла, – вообще предназначен только для очищения: голодание переносится легко и эффективно, а очищение производится такое, будто вы голодали дня три; 14-й день носит название «две трубы» и символизирует сточные трубы, через которые необходимо выводить из организма шлаки. Он идеально подходит для клизм Шанк-пракшаланы. В этот день можно не просто голодать, а голодать «насухо» (только для лиц «Слизи»), т.е. воды не пить вообще. Согласно древним трактатам, жидкость, принятая в этот период, несет загрязнение, поэтому ее лучше совсем не пить. Если же вообще говорить о том, когда лучше начинать и заканчивать голодание, чтобы оно дало наибольший очистительный эффект, то лучше вто-

рой фазы Луны для этой цели нет. Отголодав неделю, вы очиститесь естественно и без надрывов в два-три раза лучше, чем в любую фазу сжатия.

5. *Сбор трав.* Эта фаза наиболее благоприятна для сбора надземной части растений. Энергетика, идущая снизу вверх и действующая на расширение, выносит массу микроэлементов наружу. Причем собирать растения лучше всего тогда, когда видна Луна.

Особые рекомендации. Во-первых, 8-е сутки, во время которых происходит внутренний поворот энергетики организма, – это день стресса, день перестройки циркуляции энергий большинства уровней. При соответствующей подготовке в этот день можно качественно перестраивать собственную сущность, используя крутую смену внешней гравитационной энергетики. Для обычного человека, не стремящегося к вершинам духовной жизни, его необходимо провести спокойно, без излишеств. В 13-й день, когда энергетика мощно циркулирует по каналам, можно воспользоваться этим для очищения, сведения черной энергии на предметы-поглотители, например, на тополь, осину и т.д.

Следующий очень важный день – это полнолуние. В этот день энергия бьет мощным фонтаном, человека тянет к противоположному полу, искушения самые большие. Но необходимо воздержаться от любых сексуальных связей, ибо отдача энергии в этот день колос-

сальная, и человек потом будет долго восстанавливаться. Другая особенность этого дня в том, что надо перейти из режима расширения к сжатию, и, как правило, на это переключение уходит гораздо больше времени, чем от сжатия к расширению. Основной причиной, почему в этот день человек может «разрядиться» посредством полового акта, является та, что центр гравитационной энергии находится в области половых органов, а «шлюзы» в это время открыты максимально; отсюда – оргазм в это время является воротами, через которые в огромном количестве уходит наша энергия, и в этот день, как никакой другой, оргазм наиболее сладострастен и особенно удовлетворяет женщин.



7-е лунные сутки «Жезл», «Петух»

Энергетика этого дня огромна. Она позволяет человеку работать со стихиями и духами природы. Постарайтесь использовать ее созидательно, для реализации своих замыслов и планов. Не рекомендуется что-либо разрушать, даже рвать цветы или бумагу. Вся энергия, входящая в человека сегодня, должна быть использована только для созидания, для реализации идей и планов.

*

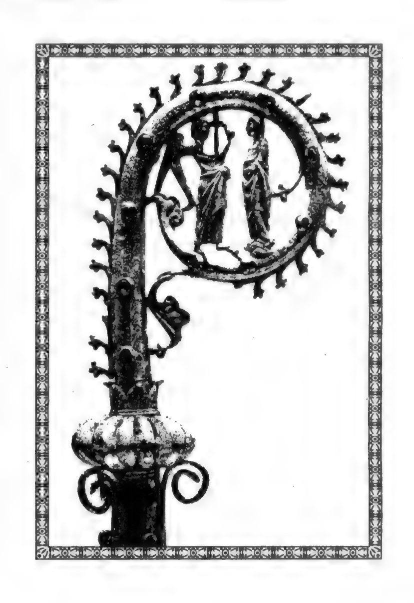
Противофазный 21-й лунный день для работы со словом не подходит.

*

Особое значение и силу сегодня приобретают слова, причем не только молитвы, заговоры, но и обычные. Их сила возрастает многократно.

*

Слово – это вибрация, порождающая в невидимом мире (астральном, ментальном) форму, которая начинает действовать самостоятельно. Вот почему



во всех мистических практиках самое пристальное внимание уделялось правильному использованию слов, в частности, достижению единства мысли, слова и действия. Поэтому нужно быть весьма осторожным в выборе слов, ибо за каждым из них стоит возможность реализации.

*

Брошенная мимолетно какая-либо фраза может обернуться для вас чередой больших неприятностей. Причем «выстрелит» слово даже не в этот день, а спустя большой промежуток времени, когда вы уже и забудете о том, что когда-то в седьмые лунные сутки бездумно произнесли его, несущее в себе негативный заряд. Поэтому ни в коем случае не произносите проклятья, так как они в это время становятся особенно действенными и обязательно сбываются. Очень хорошо подумайте, прежде чем вы что-либо произнесете сегодня. Ложь сегодня исключена, ибо она обернется против самого же человека.

*

Совет: людям, не знающим особенности данных лунных суток, лучше поменьше говорить, молчать. Остерегайтесь произносить ненужные слова и повторы разного рода. Особенно исключите из своего лексикона слова, несущие в себе отрицательную нагрузку (матерные, выражения злобы, ненависти и тому подобное).

*

В плане общения сегодня лучше отказаться от участия в массовых мероприятиях и воздержаться от посещения шумных компаний и вечеринок.

Проведите эти сутки в общении с собой, размышляя о своей истинной природе и предназначении.

*

Эти лунные сутки благоприятны для путешествий, и хорошее «напутственное слово» будет лучшим талисманом, оберегающим путника в дороге.

*

Для поэтов и писателей эти лунные сутки считаются лучшим временем для творчества. Вдохновение не покинет их, все будет удаваться в наилучшем виде.



*

Удачное время для занятий гончарным делом (работа со стихиями воды и земли). А согласно тибетской астрологии, сегодняшние лунные сутки подходят для похоронных обрядов.

*

Остерегайтесь простуды и не рвите зубы. Сегодня может присниться вещий сон, который быстро сбудется.

*

Органы дня – легкие.

*

Минералы сегодняшнего дня – сапфир, гелиотроп, белый коралл.

*

Рожденные сегодня имеют крепкое здоровье. Они любят говорить. Из них получаются либо хорошие ораторы, либо... сплетники.



Третья фаза Луны

После полнолуния внешнее гравитационное Инь-воздействие начинает ослабевать, пока в третьей четверти в особой точке не станет нулевым. Эта фаза характеризуется переходом от расширенного состояния человеческого организма к сжатому. Проследим, как гравитационный центр перемещается в организме человека, а вместе с ним активизируются те или иные органы.

В первой трети этой фазы активизируются почки, почечная и поясничная области; во второй трети – половые железы, предстательная железа, мочевой пузырь и прямая кишка; в последней трети – ягодицы, бедренные кости, копчиковые позвонки. Если в этих местах имеется скрытая патология, то она будет обнаруживать себя следующими расстройствами и обострениями: в первой трети – нарушение работы почек, уремия, зоб, абсцессы, головные боли, извращенные половые наклонности (гомосексуализм); во второй трети – болезни детородных органов, воспаления мочевого пузыря, грыжи, водянка яичка, нерегулярные месячные у женщин, болезни горла; в последней трети – повреждения и болезни в области таза, невралгия седалищного нерва, паралич, астма.

Как видно из перечня расстройств и болезней, в основном они связаны с зашлаковкой, от которой ткани стра-

дают неспособностью полноценно пропускать через себя поток энергии и жидкости. Поняв главную причину, можно наиболее успешно воздействовать на эти области с целью их оздоровления и восстановления. Например, на отечные области и скопления жидкости ставить компрессы из урины, пить ее. Это будет способствовать быстрой ликвидации лишней жидкости, ибо урина – естественный диуретик. Локальные процедуры на поясницу в виде прогрева, компрессов и прочего будут способствовать оздоровлению этих областей.

Общие рекомендации в этой фазе основаны на том, что в ней происходит сжатие: Ян растет, Инь уменьшается. В самом начале для скорейшего поворота к сжатию применяйте простейшие процедуры, описанные ранее (обливания, еда янской (обезвоженной) пищи), а под конец этой фазы, чтобы не допустить чрезмерного сжатия, поддерживайте баланс с помощью питания, процедур и других средств. В этот период можно давать и успешно выдерживать большие физические нагрузки. Для занимающихся силовыми видами спорта это время ударных тренировок, а вот тем, кто работает над гибкостью, это неблагоприятный период – тело черствеет. Но это временное явление, и не надо огорчаться, если коленные суставы не так эластичны, как были в предыдущую неделю. Кстати, асаны йогов как раз и рекомендуется делать не тогда, когда у вас наибольшая гибкость,

но тогда, когда она в янские периоды несколько теряется – с целью предотвращения чрезмерного сжатия. Настоящая йога все согласует только с естественными циклами. В противном случае, выполняя полезную асану и получая от нее эффект в один период, можно получить травму в другой. Например, у любителей стоять на голове без учета распределения крови в организме по фазам Луны бывают разрывы сосудов глаза, травмы шейных позвонков и многие другие расстройства. Комплекс асан должен меняться от фазы к фазе с целью гармонизации внешнего воздействия внутренним сознательным усилием, но не усугублять внешнее воздействие с внутренним. В этом вся разница между истинным йогом и «любителем асан».

Конкретные рекомендации в третью фазу Луны

1. *Физическая нагрузка.* Происходит увеличение физической нагрузки, и наибольшие тренировки, например в атлетизме, приходятся на конец фазы, перед третьей четвертью. Вы будете чувствовать, как легко справляетесь с увеличением объемов и интенсивностью тренировок. Вам буквально хочется тренироваться и тренироваться.

2. *Физиотерапевтические процедуры.* Они примерно такие же, что и в первую фазу. Вначале необходимо помочь организму перейти на режим сжатия, а под конец

препятствовать этому сжатию и держать баланс между Ян и Инь. Особенно это касается лиц пожилого возраста. Отечности, водянки, возникающие у них, – это следствие черствости тела. Вам предстоит много потрудиться для возвращения утраченного. Если этого не делать, то со временем все это только усугубится.

3. *Питание.* Рекомендации те же, что и для первой фазы. Ввиду активизации янских органов: желудка, кишечника – пищеварительные процессы идут гораздо лучше, можно употреблять более грубую пищу, но переедать не надо. Разумная мера должна быть во всем. «Подкормку» организма с целью восстановления почек, сердца и прочего лучше всего проводить в третью фазу Луны. Нанесенные на кожу вещества будут активно переноситься в глубь организма и производить свое оздоровительное действие. Первая и третья фазы Луны наиболее благоприятны для этих целей. Выполнение таких же процедур в другие фазы успеха не принесет. Это же касается и применения уриновых ванн, виватона и прочих средств для омоложения организма. К тому же в переходные точки, межфазовые дни, питаться надо крайне умеренно.

4. *Очистительные процедуры.* Те же, что и в первой фазе.

5. *Сбор трав.* Тот же, что и описанный в первой фазе. Но следует сказать несколько слов об их сушке. С целью максимального сохранения всех веществ сушить травы нужно именно в этот период. Микроэлементы и

другие необходимые вещества как бы сами консервируются в янских фазах.

Применять травы также рекомендуется с учетом фазового состояния организма. Например, камнедробящие травы лучше всего использовать в предыдущую, вторую фазу, когда идет естественное расширение, разрежение всего, что имеется в организме. Эффект от такого употребления будет гораздо выше. Кстати, при выведении камешков грозных обострений быть не может, так как все пути и проходы расслаблены и расширены. В янский период легко могут возникнуть спазмы, закупорки, обострения. Используйте эти нюансы себе на пользу.

Особые рекомендации касаются в основном 17-го дня лунного месяца. В этот день весьма желательно мужчинам иметь половую связь с женщиной, так как идет преобразование женской энергии, которая может подпитать мужчину и неожиданно для него самого вывести его на новые уровни восприятия. Именно в этот день устраивались священные вакханалии в Древней Греции, выполнялись тантрические упражнения с партнершами. Для ударной тренировки весьма хорош 21-й день лунного цикла.

22-й день – это день особой точки, в которой происходит энергетический поворот, перестройка организма. Его необходимо провести мягко, спокойно, чтобы поворот энергии произошел без всяких осложнений.

8-е лунные сутки «Огонь», «Пожар», «Павлины, несущие несчастье»

Цвет красно-черный (цвет угасающего пламени), потому что этому дню соответствует стихия преображающего «Огня». Эти лунные сутки являются горнилом, пройдя через которое человек трансформируется в качественно новое состояние, причем как на психическом, так и на клеточном уровне.



*

Начало второй фазы, день изменения. То, что было сделано в первую лунную фазу, теперь переходит в новое состояние. Энергия этого дня направлена внутрь. Снаружи возможна некоторая пассивность. Поэтому восьмые лунные сутки благоприятствуют протеканию в организме человека разнообразных тонких превращений и биохимических реакций. День благоприятен для самокритичности и внутренней работы над собой. Честно исследуйте свое сознание, работайте над чертами характера.

*

В течение этих лунных суток возможна некоторая эмоциональная нестабильность, могут возникать беспричинные перепады настроения, часто человека бросает из крайности в крайность. Такое состояние связано с тем, что происходит перестройка личности – старые мыслительные процессы заменяются новыми или преобразуются в более совершенные.

*

Легко пройти сквозь изменения вам поможет внутренняя открытость всему новому, желание перемен. Поэтому все, что к вам придет в восьмые лунные сутки, нужно принимать как должное, как некий божественный урок, который обязательно

нужно выучить. Оставайтесь в этот период гибкими и способными не сопротивляться изменениям, иначе могут возникнуть весьма серьезные осложнения как в психологическом плане, так и на физическом уровне.

*

В эти сутки хорошо покаяться в содеянных грехах, а обидчиков и должников простить. Ограничьте себя от больших компаний и шумных увеселительных мероприятий.



*

Нежелательно в восьмые лунные сутки гневаться и нервничать. Нужно оставаться спокойным и относиться ко всему с разумной долей иронии.

*

Очень хорошо контактировать с огнем (солнце, свеча, костер) – сидеть и смотреть на него, греться.

*

Если вы увлекаетесь составлением лекарственных сборов, то эти лунные сутки помогают «сплавлять» воедино самые разнообразные лекарственные травы, повышая их лечебную эффективность.

*

Сегодня хорошо приобретать недвижимость, путешествовать, отдыхать.

*

День не подходит для застолья, споров и брака.

*

Восьмой лунный день неблагоприятен для работы на земле. Считается, что в этот день человек «сеет» в землю зерна вражды, ненависти, злобы и неправедности.

*

Органы дня – желудок, периферическая нервная система.



❋

Минералы сегодняшнего дня – красный гранит, хризолит, уваровит, оливин, морион.

❋

Сон в эти лунные сутки может быть вещим. В нем вы можете увидеть намеки на ваше истинное предназначение в жизни, на то, чем вам надо заниматься. Возможно, вам удастся понять, для выполнения какой задачи вы родились и в чем смысл вашей жизни.

❋

Сегодня рождаются оригиналы, способные к перерождению и обновлению своего имиджа, образа жизни. Из них получаются прекрасные артисты и алхимики.



Четвертая фаза Луны

После 22-х суток лунного месяца наступает новый расширительный этап, но действие его своеобразно. Ввиду того что внешнее иньское воздействие гравитационных сил Луны и Солнца взаимно налагаются друг на друга, складываются, – энергетика и жидкости поднимаются вверх к голове. Так как Луна в течение светлого времени суток бывает с противоположной стороны Земли, то гравитационная энергия организма, а с ней и жидкостные среды совершают обратное движение, т.е. к ступням ног, и стимулируют эти области тела.

Итак, в течение четвертой фазы Луны, в ее первой трети, активизируются следующие части тела: колени, вообще костная система, кожа и пищеварительная система; во второй трети: лодыжки ног, запястья рук, кости нижних конечностей, зрение; в последней трети: ступни ног, жидкости тела, желудочно-кишечная перистальтика. Обострения в этой фазе выражаются в следующем: в первой трети – дефицит «смазывающей» жидкости в суставах, ревматизм, пищеварительные нарушения, сыпь на коже, псориаз; во второй трети – нарушение кровообращения, особенно в нижних конечностях, варикозное расширение вен на ногах, водянка, обмороки; в последней трети – плохое кровообращение в конечностях, водянка, боли и спазмы в ступнях, психосоматические болезни.

Как видно из перечня расстройств, страдают верхние и нижние части организма: то чрезмерный прилив к ступням ног вызывает в них застойные явления, обострения варикоза, а дефицит крови в головном мозге приводит к обморокам; то отлив крови от конечностей вызывает спазмы, плохую подвижность, ревматические явления; усиленный поток циркулируемой жидкости от головы к ногам промывает все тело, вытягивает все шлаки наружу настолько мощно, что в очищение включается кожа, поэтому на ней появляется сыпь и возникают другие расстройства.

Общие рекомендации связаны со своеобразием этой фазы. Ввиду того что это окончание лунного цикла, все дела, тренировочный и оздоровительный циклы нужно в это время заканчивать. Не упускайте его для оздоровления нижних конечностей, избавления от отложения солей, шпор в ступнях ног. Попеременное воздействие компрессов из упаренной урины и питье ощелачивающих организм соков, отваров, подстилание под ступни на весь день различных трав (повилики, спорыша) будут способствовать быстрому очищению этих областей. Вообще эта фаза способствует очищению организма, проведению голоданий, разнообразных промываний. Поэтому внимательно следите за серпом Луны. Как только он уходит за горизонт, через 3–5 часов можно выполнять Шанк-пракшалану, делать очистительные

клизмы и т.д. Усиленная гравитация Луны, Солнца и Земли, действующая в одном направлении, поможет вам легко и приятно выполнить Шанк-пракшалану, если до этого она у вас не получалась. Лицам, страдающим оттоком жидкости от области головы, в это время рекомендуется выполнять обратные (перевернутые) асаны йогов: «плуг», «березка», «полуберезка», «стойка на голове» и их разновидности.

Конкретные рекомендации в четвертую фазу Луны

1. *Физическая нагрузка.* Ввиду открытия «энергетических шлюзов» наружу и опасности потери энергии физическая нагрузка должна быть умеренной, вплоть до ее уменьшения перед новолунием. Больше ходите, меньше сидите, чтобы кровь не застаивалась в нижних конечностях. Чаще применяйте виброгимнастику, шире используйте обратные позы йогов.

2. *Физиотерапевтические процедуры.* В начале фазы они направлены на то, чтобы помочь организму сделать переход от сжатия к расширению, но в последующем должны быть так скорректированы, чтобы компенсировать отсутствие кровотока из-за сильнейшего приливно-отливного действия иньской гравитации. Например, вы страдаете обмороками из-за отлива крови к ногам. Чтобы нормализовать в это время кровоток, делайте прохладные ванночки для ног, далее ложитесь и укутывай-

те область плеч, что будет способствовать притоку крови в верхнюю часть тела. Прохладное обливание выполняйте в следующем порядке: вначале струю направляйте на ступни ног, далее на колени, бедра, область живота, а уж затем на голову. Такая последовательность будет способствовать вытеснению крови вверх и внутрь. Если начать в обратном порядке, т.е. с головы, то кровь, наоборот, уйдет от мозга, и вам будет плохо. Конечно, эти рекомендации в первую очередь касаются пожилых, ослабленных лиц, но молодым, здоровым это также не помешает знать.

3. *Питание.* Придерживаться рекомендаций для второй фазы Луны. Меньше ешьте маслянистой пищи, незнакомой и плохо усваиваемой. Органы пищеварения не такие сильные, как в янских фазах, а гравитация «катается» вверх-вниз по организму, нарушая тем самым нормальное продвижение пищи по желудочно-кишечному тракту. Вот откуда многочисленные пищеварительные расстройства в эту фазу, а также сыпь на коже от неусвоенной пищи. Употребление янских продуктов в последней трети этой фазы весьма хорошо; полезны также различные специи, которые направляют энергетику организма вверх, способствуют разогреву организма и разжижению крови.

4. *Очистительные процедуры.* Они великолепно получаются именно в эту фазу. Прекрасно удается расшла-

ковка через кожу с помощью парной. Разнообразные компрессы, поставленные локально, будут тянуть на себя всю грязь из организма и пораженных мест. Очень хорошо в это время избавляться от тонких загрязнений, сводя их на глиняные катаплазии. Как уже ранее указывалось, особенно хорошо это время для Шанкпракшаланы и клизменного очищения. Недаром у женщин в это время наступают месячные, открывается нижний канал очищения. Аналогичное происходит и с мужчинами, но не в такой заметной форме. Увеличить эффективность очищения организма с помощью этого канала можно существенно. Например, хорошо поступать следующим образом: париться в бане и дополнительно проделывать после нее клизмы с упаренной уриной. Парная процедура будет способствовать лучшему отделению шлаков, которые, согласно силе тяжести, действующей в это время, будут скапливаться внизу живота, а микроклизмочки по 100 г с упаренной уриной прекрасно подействуют на выброс гадости из тела. Поступая таким образом, вы будете действовать заодно с Природой и получать великолепные результаты. Широкое поле деятельности этот период несет любителям голодания. Энергетика, идущая изнутри наружу, весьма способствует ему, очищение, действующее вниз, дополнительно усиливает его действие, а так как цикл движется к своему естественному кон-

цу, то голод лишь способствует его безболезненному завершению.

Благоприятствуют проведению пищевого воздержания следующие дни: 23-й – день покаяния, прощения других и поста; 26-й – день второй «экадаши», в который ведические писания особенно рекомендуют пищевое воздержание; поэтому не упускайте благоприятной возможности этого дня. Неплохо ограничить себя в приеме пищи и в 29-й день, чтобы помочь организму совершить переход на новый цикл. Если вы решили провести недельное голодание в этот период, то обязательно заканчивайте его в 29-й день лунного месяца, с тем чтобы начало вашего восстановления совпало с началом цикла. В этом случае восстановительные процессы организма наложатся на энергетическую основу лунного цикла и пройдут намного лучше. Длительное голодание, если вы решились на это, также приурочивайте к лунным фазам. Практика показала, что весьма трудно начать голодание в первую и третью фазы Луны. Организм включает на полную мощь янские органы по переработке пищи, а из-за направленности внутреннего потока на сжатие расшлаковка организма затруднена. Поэтому эффект крайне мал даже от семидневного голода. А некоторые люди вообще утверждают, что им всю неделю хотелось есть. Лучше всего для начала длительного голодания подходит вторая или четвертая фазы Луны.

Пищевая связь прерывается намного легче и безболезненно, а очищение эффективнее в несколько раз. Сочетание активной недели (см. «недельные циклы») со второй или четвертой фазами лунного цикла дает наибольший эффект при голодании. Восстановление всегда начинайте с началом янской фазы Луны (первая и третья фазы лунного цикла). В это время естественно включаются пищеварительные органы, активизируется энергетика, и восстановление происходит само собой. Но помните – вход в голодание и выход из него в дни особых точек противопоказаны. Большинство осложнений и неприятностей случается тогда, когда происходит такое совмещение.

5. *Использование трав.* Своеобразие этой фазы дает возможность успешного применения травяных сборов для очищения организма от камешков в почках, мочевом и желчном пузырях. Так, камнедробящие свойства трав накладываются на расширение организма, что взаимно усиливает камнедробящие и выводящие эффекты. Чтобы грамотно использовать четвертую фазу лунного цикла для выведения раздробленных камней, надо понять следующее. Сила совместной гравитации Луны, Солнца и Земли наибольшая в этот период, когда человек находится с противоположной стороны. Если Луна «старый серп» была в зените в 12 часов дня, то в 12 часов ночи Луна и Солнце будут как раз под вами, с другой

стороны. Поэтому процедуру выведения необходимо начинать за полтора-два часа до наступления этого времени. Садитесь в теплую ванну и усиленно начинаете применять камнедробящие средства. Все, что раздробилось, будет легко отходить, с минимумом боли и спазмов.

В янские фазы (первая и третья фазы Лунного цикла), когда тело стремится сжаться и все поступившее в организм имеет тенденцию «идти внутрь» и аккумулироваться там, рекомендуется применять сборы лечебных трав для выравнивания функций организма, накопления микроэлементов и других полезных веществ.



9-е лунные сутки «Летучая мышь», «Млечный путь»

Девятый лунный день – первый «тяжелый» день в лунном месяце. Энергетика этих лунных суток оказывает крайне отрицательное влияние на человека, которая выражается в обольщениях и заблуждениях разного рода. Человеку могут сниться кошмарные сны. Символически это связано с ночью, тревогой, страхом, выражением которого является летучая мышь.



*

Что же на самом деле происходит в девятые лунные сутки? Происходит развертывание кармы. Подсознательные ритмы человека настолько точно синхронизируются с ритмами лунной энергетики, что возникает ситуация, при которой все, на что человек ранее закрывал глаза, выходит наружу. Из глубин подсознания поднимаются на поверхность все неразрешенные проблемы, невыполненные общения, сдержанный гнев, ненависть и т.д. Внешне это выражается в появлении давящего чувства в груди.

*

Перед человеком разворачивается его психоэмоциональное прошлое, требующее «исцеления». А «исцелением» может стать только одно – выполнение того, что нужно было сделать давно. А именно тогда, когда это возникло. Поэтому ничего в девятые лунные сутки не происходит случайно. Все, с чем вы столкнетесь в этот период, – ваши прошлые нерешенные проблемы.

*

Все мысли, намерения человека записываются в астральном плане в виде неких энергетических матриц. В дальнейшем, если вы ничего не меняете в своей жизни (в первую очередь в плане мышле-

ния, мировоззрения), матрицы с определенной периодичностью возвращаются к вам и заставляют жить по созданной вами же жизненной ситуации. Этим и объясняется тот факт, что человек постоянно попадает в одни и те же неразрешенные жизненные ситуации. А все, что нужно – один раз решить эту проблему. А не снова убегать от нее, думая, что она «сама рассосется». Для этого нужно проявить волю, настойчивость и сознательность.

*

Не выполненное своевременно, откладывается в нашем подсознании и тормозит ход нашей жизни. Образно говоря, люди, не решающие вовремя свои проблемы, похожи на корабли, тянущие по дну массу тяжеленных якорей.

*

Поэтому девятый лунный день – день исцеления кармы. Если же в этот период кармический узел (жизненная ситуация) не будет развязан, он еще глубже уйдет в подсознание, и тогда вам понадобится потратить намного больше сил не только на решение старой проблемы, но и на ее обнаружение. Чем больше у человека таких неразрешенных жизненных ситуаций, тем он более несвободен по жизни. Постоянно спотыкается о созданные им же самим проблемы и жесткие умственные установки.



В эти лунные сутки могут возникнуть многочисленные ссоры, конфликты, причем на пустом месте. Поэтому максимально ограничьте контакты с малознакомыми людьми, чтобы они не втянули вас в авантюру. Высока вероятность получения травм, увечий, а в некоторых случаях – смерти. По этой причине нужно быть осторожным во всем, начиная

от перехода улицы и заканчивая пользованием столовыми приборами. Откажитесь от столярных и слесарных работ.

*

Девятые лунные сутки подходят для творчества и самообразования, поскольку требуют уединения и сосредоточенности. Человека может посетить вдохновение, неожиданно прийти новые мысли, идеи. Это – хороший знак, указывающий на то, что вы правильно развязали кармический узел, и энергия, которую он сдерживал до этого, наконец-то устремилась в нужном направлении. То же можно сказать и о самообразовании. Если почувствуете тягу к новым знаниям, значит, вы освободились от каких-то ограничений, и сдерживаемая ранее энергия требует реализации.

*

Таким образом, правильное прохождение девятых лунных суток дает человеку возможность использовать энергию, которая до этого времени была в нем невостребованной по причине энергетических блоков в его сознании и судьбе (кармических «узлов»).

*

День благоприятен для очищения разного рода. Эти лунные сутки особенно подходят для длитель-

ных путешествий и разного рода мероприятий, рассчитанных на длительное продолжение, в том числе и женитьбы. Но это справедливо для тех, кто очистил свою карму и имеет духовную силу.

*

Сегодня противопоказаны интимные отношения, а тем более зачатие. Не рекомендую есть животную пищу. Благоприятен для усиленного физического труда.

*

В течение этих лунных суток не рекомендуется смотреть на себя в зеркало.

*

Органы дня – грудь, соски груди.

*

Снам в этот день не надо верить. Они могут быть страшными, но ничего не бойтесь. Это провокации этого дня. Поутру все развеется без следа.

*

Минералы сегодняшнего дня – черный жемчуг, александрит, раухтопаз, морион, змеевик.

*

Рожденные сегодня обычно имеют слабое здоровье. Им рекомендуется постоянно очищаться от разного рода шлаков как физических, так и астральных.

Особые рекомендации в четвертую фазу лунного цикла

Нежелателен для супружеских контактов 23-й день, благоприятен 24-й. Воздержитесь от любых энергетических потерь в 28-й и 29-й дни лунного месяца. Сэкономьте силы для успешного поворота направления движения энергии и жидкостей в организме, ибо на погашение самой большой приливной волны организму требуется и больше энергии, чем в другие особые точки. Отсюда – умеренность в эти дни должна быть во всем. Неспособность организма вовремя подчиниться гравитационным силам, перейти от сжатия к расширению и наоборот, смена потоков приводит к резким и сильным неблагоприятным последствиям в дни особых точек: 8, 15, 22 и 29-й. Многовековая практика тибетской, индусской медицины лишь подтверждает это. Теоретическое обоснование этих неблагоприятных дней с научной точки зрения впервые для массового читателя открыл автор.

Теперь, зная важнейшие особенности лунного цикла, мы можем избежать до 90% разнообразных ошибок и досадных неудач в построении СОБСТВЕННОГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА. Следовать чьим-то жестким указаниям, предписаниям – НЕДОПУСТИМО. Природный лунный цикл – ВАЖНЫЙ ЖИЗНЕННЫЙ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЗАКОН, соблюдение которого ведет к стабильному здоровью и процветанию.

Пример. *«С системой питания и очищения организма познакомилась в 1991 г., прочитав статьи Н.А. Семеновой. И с тех пор пошло мое увлечение: Брегг, Шелтон, Востоков, Шаталова, Кнейпп, Армстронг и т.д. Стараюсь приобщить к системе своих знакомых и близких.*

Провела все чистки организма. Здоровье мое хорошее (мне 53 года). Давно питаюсь раздельно и голодной не бываю, без сил тоже.

Я думаю, что каждый из нас должен отработать свои болезни, жизненные неурядицы, понять смысл своей жизни.

Делаю каждый день гимнастику Ниши, читаю молитвы, Евангелие, хожу в церковь, обвенчана со своим мужем. То есть я твердо верю, что пришли мы на Землю по воле Бога и, как говорит моя мама: «Ни один волос не упадет с человека без воли Бога».

Я рада тому, что живу, имею дом, семью, пищу, здоровье, друзей и недругов. Каждый из нас выполняет свою роль, каждый должен отрабатывать свое, чтобы на новом витке развития не попасть на низкие энергетические слои. Великий Закон всегда в действии!»



10-е лунные сутки «Фонтан», «Тайный источник», «Краб»

Символ дня – источник воды, фонтан. Фонтан связан с постоянно переполняющей человека энергией, напоминает о духовной самостоятельности.

*

Принято считать, что в эти лунные сутки осуществляется особая, родовая, связь человека со своими предками. Сегодня хорошо работать с кармой рода, семьи. Для этой цели можно использовать воспоминания (поразмышлять о своих корнях), благодарение, медитацию (концентрация внимания) на портреты умерших и живущих родственников. Иногда это способствует появлению дополнительного источника энергии, помощи «оттуда». Однако все должно быть в меру, чтобы не образовывалась привязанность. Особенно это касается связи с умершими предками. Им надо отдавать должное, но не более.

*

Десятый лунный день – время активности мужской энергии. Считается, что он является и днем основателя рода. Сегодняшний день полезно проводить в семейном кругу. Поход в баню, семейный обед или ужин – очень хорошее мероприятие, которое сплачивает семью, служит укреплению родовых традиций. И, наоборот, никаких семейных конфликтов, иначе они «пустят корни».

*

Сегодня хорошо начинать новые дела, вести деловые отношения, менять место работы, отды-

хать, заниматься домашними делами. Созидание во всех смыслах – главный девиз этого дня.

*

Все, что начинается в этот лунный день, связывается узами традиции. Например, если вы желаете завести в семье традицию по утрам делать зарядку, то ее нужно обязательно начать делать в этот лунный день и не прекращать до следующего десятого лунного дня. Так привычка прочно войдет в ваш быт.

*

Этот день – самое идеальное время для посадки семейного сада. Плодовые деревья, посаженные сегодня, будут давать богатый урожай, а сам сад простоит очень долго.

*

Очень хорошо в эти лунные сутки начинать строительство семейного дома. Постройка будет удачной и быстрой, а жизнь в таком доме – веселой и радостной. Дом, построенный таким образом, сам становится охранительным талисманом для проживающих в нем.

*

Путешествия, начатые в эти лунные сутки, обязательно закончатся успешно. А если во время путешествия вы с кем-либо познакомитесь, то

знакомство, скорее всего, перерастет в долгую и крепкую дружбу.

*

Физическую нагрузку в эти лунные сутки на организм надо дать небольшую. Наилучший день для парной.

*

Органы дня – кости грудной клетки.

*

Минералы сегодняшнего дня – янтарь, оливин-хризолит, сардоникс, бирюза.

*

Сны яркие и приятные. В них все, как в мечтах. Но они обычно не сбываются.

*

Рожденные в этот день могут иметь тесную связь с предками, получать от них помощь, но и возвращают их кармические долги. В этот день происходит выход на тайные источники знаний. Знание – вот чем должен заниматься человек, родившийся в этот день. Его задача – работать со знаниями. Если человек корыстолюбивый, то возможен рак. У мужчин – заболевания предстательной железы.



Рекомендации по знакам зодиака

Многовековой опыт показывает, что людям, рожденным в том или ином знаке зодиака, требуется повышенное количество определенных веществ, и только в этом случае человек чувствует себя вполне здоровым. Теперь, зная, что в первой и третьей фазах Лунного цикла происходит аккумуляция в организме разнообразных веществ, мы можем дополнительно с помощью питания, трав и прочего вводить в это время недостающие вещества в организм. Вот рекомендации по знакам зодиака.

ОВЕН (21 марта – 19 апреля)

Потребность в пище, содержащей фосфат калия.
Травы: горчица, алоэ, чеснок.
Витамины: A, B_1, C.
Микроэлемент: органическое железо.
Рекомендуемые продукты: свекла, яблоки (особенно хороша смесь свежевыжатого сока свеклы и яблок в пропорции 1 : 4), сельдерей, морковь, шпинат, грецкие орехи.



ТЕЛЕЦ (20 апреля – 21 мая)

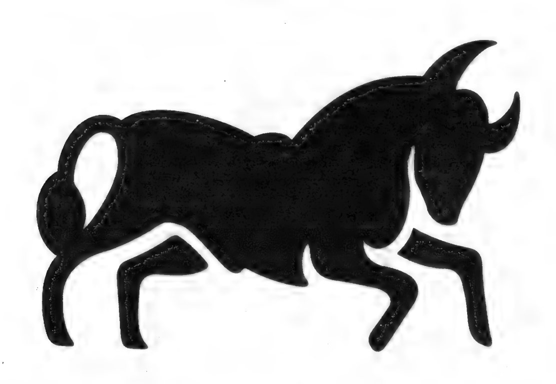
Потребность организма в пище, содержащей сульфат соды.

Травы: бузина, шалфей, щавель.

Витамины: А и Е.

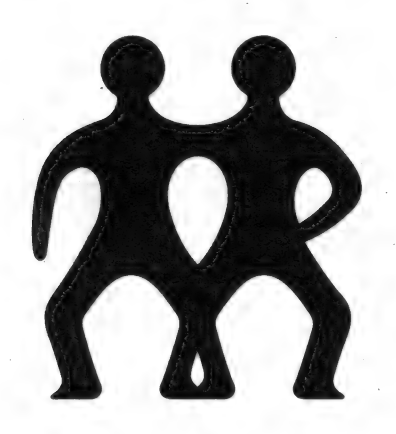
Микроэлемент: медь.

Рекомендуемые продукты: капуста, лук, свекла, тыква. Для живущих возле моря – морские продукты.



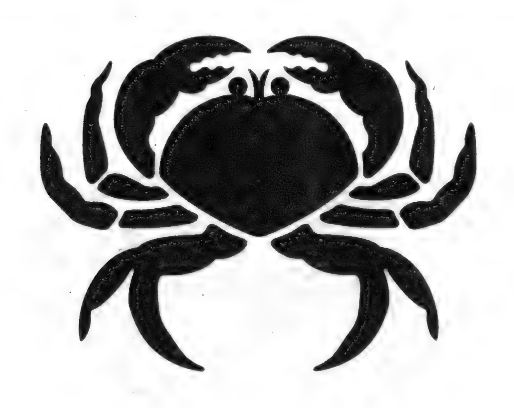
БЛИЗНЕЦЫ (22 мая – 21 июня)

Потребность в пище, содержащей хлорид калия.
Травы: сельдерей, хмель, валериана.
Витамины: группа В, С, Е и D.
Рекомендуемые продукты: проросшее зерно, орехи, сельдерей, абрикосы (особенно сушеные), сыры и постное мясо.



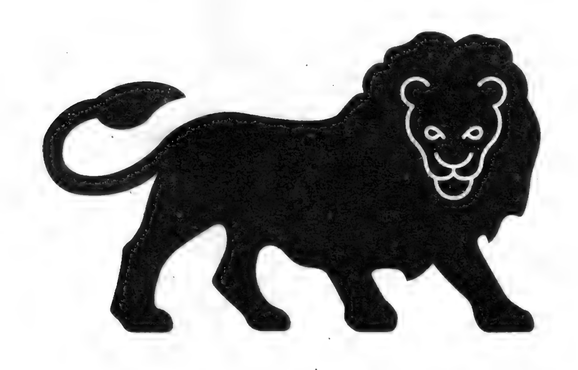
РАК (22 июня – 21 июля)

Потребность в пище, содержащей фторид кальция.
Травы: розмарин, водяной кресс.
Витамины: B_2, С, Е.
Рекомендуемые продукты: капуста листовая, проросшее зерно и хлеб из него, лимоны, изюм.



ЛЕВ (22 июля – 23 августа)

Потребность в пище, содержащей фосфат магния.
Травы: можжевельник, рута душистая, укроп, петрушка.
Витамины: С и Е.
Микроэлемент: золото.
Рекомендуемые продукты: кукуруза, яйца, морепродукты, салат, голубика.



ДЕВА (24 августа – 22 сентября)

Потребность в пище, содержащей сульфат калия.
Травы: цикорий, летний чабер.
Витамины: группа В.
Микроэлемент: органическое железо.
Рекомендуемые продукты: хлеб из проросшего зерна, салат эндивий, фундук.



ВЕСЫ (23 сентября – 22 октября)

Потребность в пище, содержащей фосфорнокислый натрий.

Травы: чабрец, фиалка.

Витамины: А и Е.

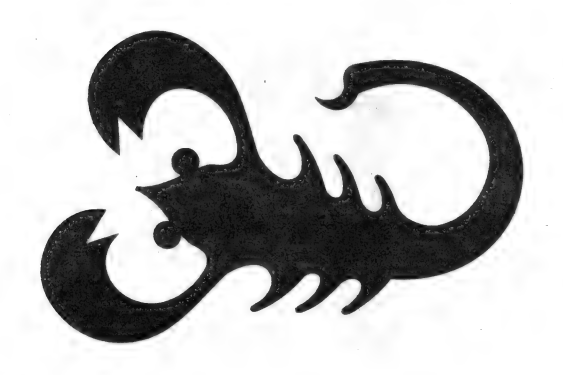
Микроэлемент: марганец.

Рекомендуемые продукты: хлеб из проросшего зерна, яйца, рыба, зелень, инжир, цитрусовые.



СКОРПИОН (23 октября – 21 ноября)

Потребность в пище, содержащей сульфат кальция.
Травы: полынь, базилик.
Витамины: группа В, С и Е.
Микроэлемент: органическое железо.
Рекомендуемые продукты: спаржа, редис, сливы, свежевыжатые соки свеклы с яблоками.



СТРЕЛЕЦ (22 ноября – 21 декабря)

Потребность в пище, содержащей двуокись кремния.
Травы: шалфей, мальва, красный клевер.
Витамины: С и Е.
Микроэлемент: олово.
Рекомендуемые продукты: хлеб из проросшего зерна, зелень петрушки, моркови, пастернак, печень.



КОЗЕРОГ (22 декабря – 20 января)

Потребность в пище, содержащей фосфорнокислый кальций.
Витамины: А, Е и С.
Микроэлемент: свинец.
Травы: коровяк.
Рекомендуемые продукты: чечевица, цитрусовые, яйца, брокколи.



ВОДОЛЕЙ (21 января – 19 февраля)

Потребность в пище, содержащей хлористый натрий.

Травы: пижма, окопник.

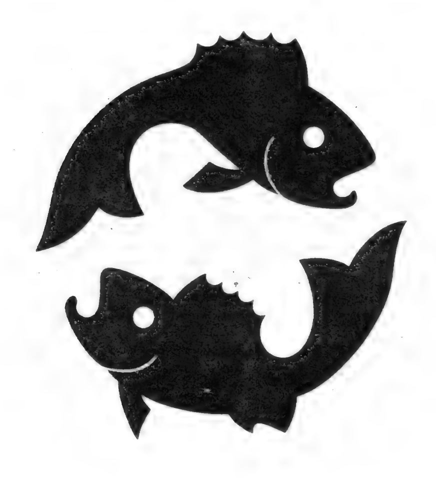
Витамины: С и Е.

Рекомендуемые продукты: мед, яблоки, твердый сыр, лимоны, зелень репы.



РЫБЫ (20 февраля – 20 марта)

Потребность в пище, содержащей фосфат железа.
Микроэлемент: органический йод.
Витамины: Е, С и Д.
Травы: морская капуста, огуречник аптечный.
Рекомендуемая пища: огурцы, бобы, миндаль или фундук, говяжья печень.



ГОДОВЫЕ БИОРИТМЫ

Тот, кто хочет заслужить действительное и полное признание в искусстве врачевания, должен прежде всего учитывать особенности сезонов года не только потому, что они отличаются друг от друга, но и потому, что каждый из них может вызывать самые различные последствия. От атмосферных явлений зависит очень многое, потому что состояние организма меняется в соответствии с чередованием сезонов года.

Гиппократ

Земля вращается вокруг Солнца не по окружности с центром на Солнце, а имеет эксцентриситет. Поэтому в начале января Земля ближе всего расположена к Солнцу, а в начале июля – дальше всего. В результате расстояние между Солнцем и Землей меняется в течение года приблизительно на 4,8 млн км. Поэтому меняются и два наиболее главных солнечных влияния: гравитационное и световое, т.е. Ян – тяжелое и Инь – легкое. Например, годовые изменения приходящей на Землю энергии в виде тепла и света составляют 7%.

Особенности сезонов года и их влияние на организм человека

И было у Меня три дворца: один для зимнего жилья, другой — для летнего и третий — для дождливой погоды года. И в последнем пребывал Я четыре дождливых месяца безвыходно.

Будда

Смена сезонов года происходит из-за изменения количества энергии, поступающей от Солнца. В дни летнего солнцестояния световой день самый длинный и на поверхность Земли падает максимум солнечной энергии. В дни зимнего солнцестояния Земля хотя и находится наиболее близко к Солнцу, но подставлена под солнечный поток таким образом, что дни самые короткие и поверхность получает минимум энергии. В дни весеннего и зимнего равноденствия дни и ночи равны. Количество солнечной энергии, получаемое Землей, имеет средние величины между максимумом и минимумом, что оптимально для живых организмов и способствует их размножению.

Помимо изменения получаемого поверхностью Земли солнечного потока меняются зависящие от него и другие параметры: влажность, аэроионизация, парциальная плотность кислорода и ряд других. Например, мак-

симум аэроионов наблюдается с августа по октябрь, минимум – с февраля по март. Это, в свою очередь, отражается на активности органов и систем человека. Так как легкие активно работают тогда, когда в атмосфере много аэроионов, то их наибольшая активность и наблюдается осенью. Парциальная плотность кислорода наибольшая зимой в январе, а минимальная – в июне–июле. Эти колебания сильно отражаются на работе всего организма, особенно почек. Они наиболее активны в зимний период.

Древние индусы и тибетцы весь год, аналогично суткам, разделили на три сезона: «Слизи» («Капха»), «Желчи» («Питта») и «Ветра» («Вата»). Чтобы быть здоровым и успешно противостоять неблагоприятным воздействиям каждого сезона года, предписывается вести особый образ жизни, питаться пищей с соответствующими вкусами, консистенцией и т.д.

Сезон «Слизи» характеризуется влажностью и прохладой, т.е. сыростью; сезон «Желчи» – теплотой и влажностью, а сезон «Ветра» противоположен «Слизи», он сух и холоден. Ввиду того что климатические условия средней полосы России далеки от тибетских и индийских, я сделал привязку в зависимости от колебаний температуры, влажности и прочего в наших широтах в течение года. В результате у меня получилась следующая диаграмма.

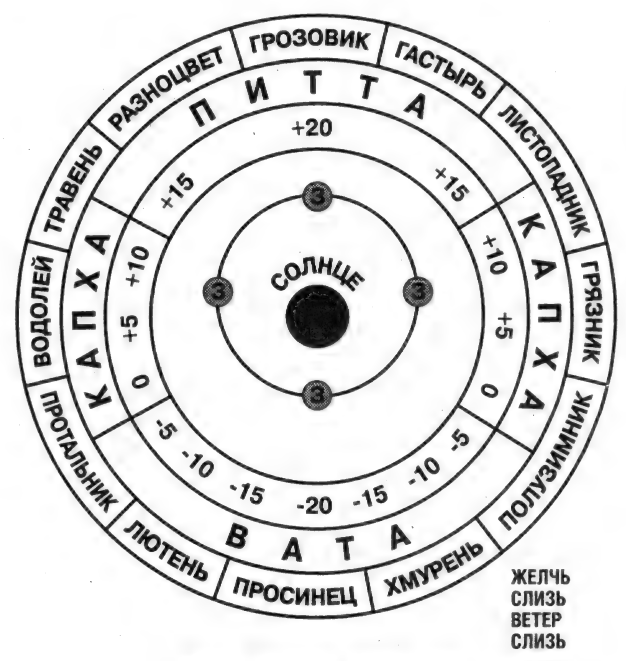


Рис. 4. Диаграмма сезонов года

Сезон ЖЕЛЧИ – лето. А. Подъем температуры продолжается, что приводит к испарению воды. Само испарение забирает часть тепла, а испаренная вода конденсируется в тучи, которые не пропускают солнечных лучей. В результате в середине периода «ЖЕЛЧИ» разыгрывается сильный энергетический процесс. Б. На уровне физического тела человека это проявляется в виде озноба и расстройства пищеварения. В. Рост растений стабилизируется. Г. Сила притяжения от Солнца наименьшая, что приводит к «уменьшению» массы тела человека.

Сезон СЛИЗИ – весна. А. С подъемом температуры происходит таяние льда и образуется вода. В это время прохладно и сыро. Б. Начинают расти растения; весенний гон животных. Наиболее благоприятное время для зачатия. В. В это время наблюдаются простудные заболевания, т.е. налицо перевозбуждение жизненного принципа СЛИЗИ. Г. Гравитационная энергия Солнца уравновешена.

Сезон СЛИЗИ – осень. А. С похолоданием происходит сгущение водных паров и выпадают дожди. В это время прохладно и сыро. Б. Семена растений начинают прорастать, созревает второй урожай; осенний гон у животных. Сама Природа способствует зачатию и росту. В. Предрасположенность к простудным заболеваниям. Г. Гравитационная энергия Солнца благоприятствует всем жизненным проявлениям.

Сезон ВЕТРА – зима. А. С понижением внешней температуры происходит кристаллизация воды. Все высушивается от ветра и холода. Б. Вся растительная жизнь прекращается. Организм человека находится в наиболее неблагоприятных внешних условиях. В. Сильнейшее сжатие от солнечной гравитации и внешнего холода приводит к разнообразным спазмам в организме: прострелы, инсульты, инфаркты, регидность, тугоподвижность и т.д. Часть болезней проявляется остро в виде резкого подъема температуры.

Сезон «Слизи»

Сезон «Слизи» у нас наблюдается дважды в году: весной и осенью. Причем древнерусские названия месяцев соответствуют сущности природных процессов. Весной в сезон «Слизи» входят следующие месяцы: «Водолей» (апрель) с небольшим захватом «Протальника» (март) и «Травника» (мая). Осенью это месяцы: «Грязник» (октябрь) с небольшим захватом «Листопадника» (сентябрь) и «Полузимника» (ноябрь). Сезон «Желчи» занимает все лето и немного весны и осени. В это время температура плюсовая и довольно-таки высокая: более +10 °С. Сущность этого сезона отражает месяц «Грозовик» (июль) – бурное протекание атмосферных процессов в природе. Сезон «Ветра» занимает всю зиму: «Хмурень» (декабрь), «Просинец» (январь) и «Лютень» (фев-

раль), а также прихватывает часть последнего месяца осени «Полузимника» (ноябрь) и часть первого месяца весны «Протальника» (марта). Как правило, в этот сезон температура самая низкая в году, сухо и ветрено.
Каждый из указанных сезонов способствует тому, что в период их активности погодные качества влияют на организм. Так, под влиянием сезона «Слизи» холод и сырость постепенно накапливаются в организме и начинают мешать его нормальной жизнедеятельности. Это проявляется рядом патологических признаков, которые описаны в разделе «Конституция человека». В сезон «Желчи» в организме накапливаются духота и жар, а в сезон «Ветра» – холод и сухость. Часто бывает так, что ранее накопленная организмом в сезон «Слизи» сырость переходит в следующий – «Желчи» или «Ветра», налагаясь на неблагоприятные накопления этих сезонов: жара или холода. В результате возникает сложное заболевание, от которого и избавиться гораздо труднее. Например, обычная простуда весной–летом дает осложнения в виде воспаления легких; простуда осенью–зимой выражается в сухом плеврите. Ибо все симптомы перемешиваются, а патогенные начала слизи, желчи и сухости (обезвоживания) появляются в местах, не свойственных им.
Чтобы предотвратить вредные влияния сезонов года на организм человека, народная мудрость предписывала

следовать системе профилактических мероприятий с целью удаления из организма излишков «слизи», «желчи» и «сухости». Из чего складывается эта система профилактических мероприятий?

1. *Очищение организма:* «Панча-карма» («пять действий») аюрведистов; «пять назначений» тибетцев; система постов у славянских и мусульманских народов.

2. *Ведение в каждый сезон определенного образа жизни:* в сезон «Слизи», когда кругом сыро и прохладно, жить в теплом и сухом помещении, побуждать себя к активному образу жизни, препятствующему накоплению слизи в организме; в сезон «Желчи», наоборот, находиться в прохладном, проветриваемом помещении, распылять освежающие ароматы, физически сильно не утруждать себя; в сезон «Ветра», когда сухо и холодно, – греться у огня, посещать влажную парную, натирать тело маслом (оливковым или топленым сливочным), чтобы организм не обезвоживался и сохранял тепло.

3. *Прием определенной пищи:* в сезон «Слизи» это сухая, теплая еда, сдобренная разогревающими специями, позволяющими предотвращать накопление слизи в организме человека; в сезон «Желчи» – прохладная, водянистая пища, без специй, кислого вкуса, которая способствует сохранению организмом влаги и предотвращает его перегрев; в сезон «Ветра» – горячая, водянистая, жирная пища, сдобренная разогревающими специ-

ями (например, наваристый борщ или суп, сало с горчицей и прочее), которая не дает организму охлаждаться и терять влагу. Конечно, это наиболее простые рекомендации в питании, позволяющие просто противостоять вредным влияниям сезонов года.

Итак, мы описали мероприятия, которые необходимо проводить посезонно. Те, кто их выполняет регулярно, систематически, на протяжении всей жизни, получает огромные преимущества в продлении жизни, развитии творчества, самореализации.



11-е лунные сутки «Кундалини», «Огненный меч», «Корона», «Хребет», «Лабиринт»

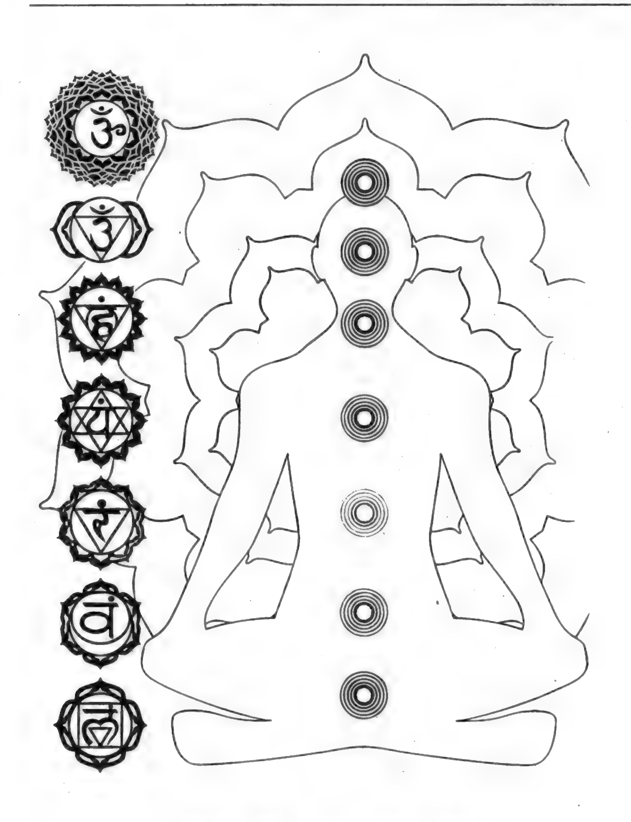
Этот лунный день считается самым мощным в лунном цикле. Символизируется львом с короной. В этот день может происходить самопроизвольное включение основополагающей жизненной энергии Кундалини. Тайна Кундалини, ею владеют посвященные и носят в себе те, кто родился в этот день. Эти лунные сутки можно использовать для некоторых практик: очищения, очистки тонкого тела, молитвенных и магических действий. Но практики следует выполнять до конца.

*

Энергии сегодня так много, что ее обычно используют для суточного голодания.

*

Сегодня древние силы земли, силы животной природы сливаются с лунной энергией и требуют выхода. Не всякий человек может это выдержать. Человек чувствует в себе силы, он уверен, полон энтузиазма и жаждет действий. Но если начав



что-либо делать, хоть на миг усомниться в своих действиях, – последуют неминуемый крах и неудача. Чтобы пройти огненное крещение этих лунных суток, нужно быть смелым, отважным, верить в свою победу и ни на секунду не сбавлять темп. Все в этот день необходимо доводить до позитивного завершения, а если вы не уверены в своих силах, серьезных начинаний лучше не предпринимать.

*

Сегодняшний день благоприятен для начала политической, административной карьеры, отдыха и путешествий. Подходит для начала строительства, которое должно продолжаться во что бы то ни стало. До тех пор пока не будет полностью закончено. Если же по какой-либо причине придется на время его «заморозить», отложить, то достроить уже вряд ли получится.

*

Любое дело, начатое в эти лунные сутки, подключается к океану космической энергии, но прерывание его хотя бы на миг Космос, образно говоря, воспринимает как отказ от энергетической помощи, и потому мероприятие «обесточивается», из него «уходит жизнь», и оно умирает.

*

Древние придворные астрологи советовали царям начинать войну именно в этот лунный день.

*

Осторожно нужно обращаться в этот день с ножами и вилками и другими колюще-режущими предметами. Знак опасности – падающие ножи и вилки. Также не рекомендуется убивать насекомых.

*

Органы дня – позвоночный столб, хребет. Лунный день связан с позвоночником и энергией Кундалини, идущей по нему.

*

Сны, которые снятся сегодня, бывают вещими. Будьте к ним внимательны, они вас могут многому научить, подсказать.

*

Минералы сегодняшнего дня: огненный опал, гематит, сердолик.

*

Рожденные в эти лунные сутки обладают большой энергетикой, которая может проявляться в виде необычных врожденных способностей и разнообразных талантов. Однако способности и таланты эти могут проявлять себя непредсказуемо. Человеку важно их осознать в себе и научиться использовать.

*

Рожденных в эти лунные сутки часто кусают собаки, осы и даже коровы.

*

Сегодняшние лунные сутки благоприятны для зачатия крепкого, здорового, талантливого ребенка.



Сезонная активность органов и функций человеческого организма

Сезоны года из-за изменения дневного и ночного промежутков времени (т.е. поступления количества энергии Солнца) и действия силы тяжести Солнце – Земля – Луна оказывают существенное влияние на активность 12 энергетических каналов, а через них – на функционирование органов, связанных с ними. Чем больше световой день, тем мощнее работа каналов (и органов, с ними связанных), «работающих» в светлое время суток. Чем длиннее ночь, тем мощнее «работают» каналы темного времени суток. Современная медицина статистически подтверждает наличие этого факта, но без описания механизма влияния. Так, разрыв сердца наступает чаще всего в январе ночью; пик инфаркта миокарда наблюдается в период с поздней осени до зимы, а минимум указанной патологии наблюдается в августе–сентябре. По данным дуоденоскопии, воспалительные изменения слизистой области желудка и остального пищеварительного тракта наименьшие летом – в начале осени, а наибольшие – зимой и в начале весны. Масса новорожденных наибольшая в январе, феврале, марте; в июне, июле, августе – наименьшая. Наличие указанных феноменов объясняется: а) колебаниями потока солнечной энер-

гии и б) колебаниями гравитационного воздействия Солнца.

Рассмотрим случай инфаркта миокарда в январе. В это время (ночью) на человека действует наибольшая сжимающая гравитационная энергия Солнца, Земли, а если новолуние, то и Луны. В результате этого у человека с зачерствевшими от зашлаковки тканями теряется эластичность мышц, и они просто рвутся под действием кровяного давления либо не дают полноценно течь крови, в результате чего отмирает участок мышцы сердца. Минимум этих заболеваний приходится на лето, потому что ткани максимально расширены и нет никаких препятствий для полноценного кровотока.

Рождение детей с наибольшей массой зимой можно объяснить постепенно нарастающей гравитацией плода, которой извне помогает увеличивающаяся солнечная. В результате этого совместного воздействия гравитационное поле ребенка может удерживать вокруг себя больше вещества, чем летом, когда гравитация Солнца минимальная. Уже из этих влияний сезонов года можно делать прекрасные практические рекомендации. Например, женщинам, у которых родовые пути маленькие, узкий таз и т.д., можно рекомендовать рожать детей летом, а рожающим детей с низким весом – приурочивать роды к середине зимы.

После такого небольшого отступления – введения вернемся к активности органов и функций человеческого организма в различные сезоны года. Так, в «Чжуд-Ши» имеется следующее описание активности органов в различные сезоны года:

Три весенних месяца – сезон роста трав, деревьев,
соков древесных и набухания почек.
Рта-ба, Наг-по держат меру времени.
В этот сезон начинают петь жаворонки.
Семьдесят два дня Дерево-печень усиливает свой пульс;
Как голос жаворонка, он тонок и напряжен.
Остальные восемнадцать дней усилен пульс Земли-селезенки.

В три летних месяца распускаются листья, начинаются дожди.
Са-га, Сион, Чху-стод держат меру времени.
Слышно пение кукушки – царицы пернатых.
Семьдесят два дня Огонь-сердце усиливает свой пульс;
Как голос кукушки, он толст и протяжен.
Остальные восемнадцать дней усилен пульс Земли-селезенки.

Три осенних месяца – сезон созревания злаков, плодов.
Гро-бжин, Кхурумс-стод, Дбйуб держат меру времени.

В воздухе слышен шум крыльев птицы ур-ба.
Семьдесят два дня Железо-легкие усиливает свой пульс;
Как голос птицы биед-по, он краток и резок.
В остальные восемнадцать дней бьется пульс Земли-селезенки.

Три зимних месяца – сезон замерзания почвы и воды.
Смин-друг, Мго, Ргйал держат меру времени.
В воздухе разносится рев черных оленей.
Семьдесят два дня Вода-почки усиливает свой пульс;
Как голос птицы мтхинг-рил, он мягок, тягуч.
В остальные восемнадцать дней усилен пульс Земли-селезенки.

В этой поэтической форме заключена Основная Тайна Мироздания, а именно – порядок построения Основы Всего Пространства и циркуляция в этом пространстве

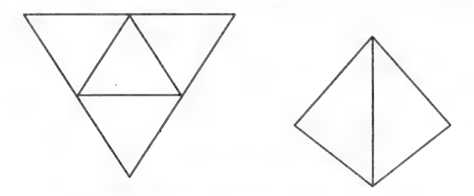


Рис. 5. Построение пирамидки

Энергии. Ранее об этом уже рассказывалось в разделе «Построение человеческого организма».

1. Пространство четырехмерно. Первокирпичиком четырехмерного пространства является четырехугольная пирамида с равными гранями. Постройте ее из такого плоского рисунка (а). В результате построения у вас получится такая пирамида (б).

2. Теперь на гранях этой пирамидки постройте еще по одной такой же. В результате такого построения у вас получится фигура, состоящая из пяти равных пирамид, в центре которой оказалась первая пирамидка-основа. Так вот, центральная пирамидка и есть первоэлемент «Земля», дающий основу и находящийся в центре, а на гранях – четыре других: «Дерево», «Огонь», «Металл» и «Вода» (это те же знакомые первоэлементы – «Пространство», «Ветер», «Огонь», «Вода» и «Земля», только названные в соответствии с древнекитайской терминологией).

Объемное построение гораздо информативнее. Фигура, состоящая из 5 пирамид, позволяет понять связь 5 первоэлементов, 12 каналов, 8 особых (накопительных) каналов, время работы каждого первоэлемента, а также связанных с первоэлементом органов. В этой фигуре 12 граней, т.е. каналов, по которым течет энергия; 8 углов, в которых эта энергия собирается (т.е. «чудесных меридианов»); одна пирамидка состоит из 720° (четыре тре-

угольника, умноженные на 180°), вот откуда число 72; общее количество пирамидок пять. Вот полностью 360°. Поэтому энергия циркулирует в такой фигуре следующим образом: обходит четыре грани одной пирамидки (например, «Дерево») за 72 дня; проходит через одну грань центральной пирамидки («Земля») за 18 дней и входит в следующую пирамидку («Огонь»), циркулируя по ней также 72 дня, и т.д.

Человеческий организм как пространственное образование построен по этому же принципу (принцип, или закон подобия), и энергия в нем циркулирует так же, а «вводит» ее в тот или иной «первоэлемент» гравитационная энергия. Летом она поднимает центр тяжести нашего тела вверх (юг), активизирует сердце (стучит пульс); зимой тянет вниз (север), активизирует почки; весной тянет направо (восток), активизирует печень; и наконец осенью тянет налево (запад), активизирует легкие. В промежутках (через 72 дня активности того или иного «первоэлемента» и связанного с ним органа) по 18 дней она, проходя через центр, активизирует селезенку (поджелудочную железу и желудок).

Эта теоретическая предпосылка является руководством, что нам делать в периоды активности сердца, легких, селезенки, печени и почек, а от чего воздержаться.

Вначале конкретно разберем, как находить периоды активности органов в течение года. Для этого необхо-

димо воспользоваться восточным календарем. Начало года у них варьируется от 20 января до 20 февраля и привязывается к новолунию, когда Солнце вступает в созвездие Водолея. Дата наступления Нового года по восточному стилю в 2010 г. – 14 февраля. От этой даты отсчитываете 72 дня активности «Дерева»-печени; прибавляете к ним 18 дней активности «Земли»-селезенки, и т. д.

Например, вот как распределится активность органов в 2010 г.

Почки и мочевой пузырь. Активны с 1 по 26 января.

В эти дни лучше всего очищать, оздоравливать и укреплять почки и мочевой пузырь.

Селезенка, поджелудочная железа и желудок. Активны с 27 января по 13 февраля.

В эти дни лучше всего укреплять и оздоравливать селезенку, поджелудочную железу и желудок.

Печень и желчный пузырь. Активны с 14 февраля по 27 апреля (72 дня).

В эти дни лучше всего очищать, укреплять и оздоравливать печень и желчный пузырь. Энергетика этого года подавляюще действует на функцию печени и желчного пузыря, поэтому они будут более слабы, чем обычно.

Селезенка, поджелудочная железа и желудок. Активны с 28 апреля по 15 мая (18 дней).

В эти дни лучше всего укреплять и оздоравливать селезенку, поджелудочную железу и желудок.
Сердце и тонкий кишечник. Активны с 16 мая по 26 июля (72 дня).
В эти дни лучше всего укреплять и оздоравливать сердце и тонкий кишечник.
Селезенка, поджелудочная железа и желудок. Активны с 27 июля по 13 августа (18 дней).
В эти дни лучше всего укреплять и оздоравливать селезенку, поджелудочную железу и желудок.
Легкие и толстый кишечник. Активны с 14 августа по 24 октября (72 дня).
В эти дни лучше всего очищать, оздоравливать и укреплять легкие и толстый кишечник.
Селезенка, поджелудочная железа и желудок. Активны с 25 октября по 11 ноября (18 дней).

---

* По восточному календарю 2010 год начинается 14 февраля (Год Белого тигра) и наиболее благоприятен для оздоровления легких и толстого кишечника. В этом году Земля находится в энергетическом секторе, который стимулирует функцию этих органов. Для лиц с ослабленной функцией легких и толстого кишечника – это очень благоприятный год. Некоторые проблемы с данными органами могут возникнуть в период их наивысшей активности у тех людей, у которых эти функции сильны от природы. Эти проблемы связаны с перевозбуждением, с биоритмологической перестимуляцией. Соответствующими процедурами, образом жизни и диетой необходимо их отрегулировать.

Почки и мочевой пузырь. Активны с 12 ноября по 31 декабря (72 дня – до 22 января 2011 г.).
Это время наиболее благоприятно для их очищения, лечения и укрепления.
В дополнение к моим книгам я выпускаю для каждого года отдельно календарь под названием «Оздоровительные советы на каждый день ... – года».

Практические рекомендации

1. Наиболее благоприятное время для лечения какого-либо органа – это время его наивысшей активности в году.
2. Профилактически поддерживайте свои слабые органы в противоположные активности периоды. Например, сердце поддерживают зимой; почки – летом; печень – осенью; легкие – весной.
3. Очищение или восстановление органов проводите в самые активные для них периоды. Для печени это весна; для сердца – лето, для почек – зима, для легких – осень, для желудка – в межсезонье.
Никогда не стимулируйте сильный от природы орган, по закону антагонизма он будет еще более угнетать противоположный слабый. Например, стимуляция почек зимой еще более угнетает сердце, и наоборот, стимуляция сердца летом будет еще более угнетать слабые почки. Это же относится к печени и легким.

Порядок восстановления

Если теперь, в свете изложенного, приступать к восстановлению органов, то надо выбирать время, наиболее благоприятное для этого (для сердца – лето и т.д.). Лично я посоветую вам такой порядок для полноценного восстановления того или иного органа:

1. Капитально очистить свой организм. Без этого на полноценное восстановление чего бы то ни было рассчитывать бесполезно.

2. Выбрать благоприятный период года; совместить его с янской фазой лунного месяца (I или III); приступить к самой процедуре во время максимальной активности органа, который хотят восстанавливать. Другими словами, вам надо сознательно совместить три фактора наивысшей активности: годовые, месячные и дневные. Вот тогда у вас все пойдет как по маслу.

Пример очищения печени в 2010 г. Для этого нам особенно подходит вторая фаза лунного цикла, а в ней наиболее хороши дни с 14 февраля по 21 февраля. Значит, 12, 13-го делаете хороший общий прогрев организма при помощи бани, горячих ванн, а 14, 15, 16 или 17-го февраля осуществляете саму чистку. Об эффекте будете судить сами.

Вот таким образом необходимо поступать во всех случаях: выбирать наиболее благоприятное время года (сезона), в нем – лунную фазу, в ней – день, а в дне – время.

Вся магия, в том числе и здоровья, построена на этом. Следует отдельно и особо упомянуть цикл, когда солнце делает один оборот вокруг ядра галактики. Он равен 25 920 годам. Еще в древности индусские посвященные знали об этом и разделяли весь этот оборот на 4 периода, который они назвали «югиами». А разделили на 4 периода потому, что в них весьма сильно менялось воздействие Космоса на Землю, что приводило к разного рода изменениям климата, материков, полюсов земли и... сознания человека. И в настоящее время Солнечная система и планета Земля переживают переход из одной юги в другую (из Кали в Дварапа). Считается, что это будет одним из серьезнейших переходов и потрясений. Ученые уже установили изменения, происходящие на полюсах нашей планеты. А мы видим и ощущаем на себе изменение климата. Возможно резкое смещение полюсов, когда они меняются местами менее чем за сутки! Возможно, в Апокалипсис и было предупреждение человечества о подобном явлении. В любом случае в ближайшее 5–10 лет необходимо быть настороже, расширять свое сознание, чтобы в эпоху перемен суметь выйти на новый уровень развития и жизни.



12-е лунные сутки «Сердце», «Чаша Грааля»

День милости и сострадания, включение космической энергии Любви.

В двенадцатые лунные сутки перед человеком открываются небесные врата и его слышат боги. Именно сегодня ему воздастся по вере его. Рекомендуется сегодняшний день начать и закончить молитвой.



*

Сегодня постарайтесь осознать целостность мира Вселенной и свое место в нем. Если это у вас получится, можно внутренне просить о чем угодно, и Вселенная непременно ответит. Молитвы верующих сегодня сбываются.

*

С этим днем связаны молитвы и любые упражнения, воздействующие на Анахата чакру (сердечный центр в индийской традиции). Но в противофазный день (26-й) воздействовать на Анахату противопоказано.

*

Сегодня полезно подавать милостыню, оказывать благотворительную деятельность. Если в этот день не оказывать милосердия и сострадания, то можно этого самому лишиться.



Какой бы тяжелой не казалась ваша жизнь, все равно поблагодарите Бога за нее. Пусть в вашей молитве будут присутствовать такие слова: «Господи, благодарю Тебя за все, что ты для меня делаешь. Нет ни блага ни зла. Все Твои дела мне на пользу и на развитие. Благодарю Тебя, Господи, что Ты дал Свою частицу мне. Поделился со мной Своей жизнью».

*

Сегодня не нужно проявлять поспешности и напористости, все должно идти естественным путем, своим чередом. Это не самое удачное время, чтобы отправляться в путешествия, длительные и кратковременные командировки, даже от паломничества к святым местам лучше пока отказаться.

*

День благоприятен для изучения святых писаний не только той религии, которую вы исповедуете, но и других. Бог един, и не нужно ограничивать его рамками какой-то одной системы верований.

*

Самое благоприятное время для возведения церквей, храмов, алтарей, мечетей и других объектов поклонения.

*

Сегодня ни в коем случае нельзя злиться и ненавидеть. Нельзя также ссориться – помириться потом будет чрезвычайно трудно, если не невозможно. Нельзя жаловаться и плакать, нельзя жалеть себя: можете застрять в этом состоянии надолго.

*

Разбитая посуда и пролитая жидкость – знак страданий и одиночества.



Орган дня – сердце.

*

Вредно острое и терпкое. Полезны семечки и орехи. Полезно применять отхаркивающее, противопоказаны нагрузки на сердце.

*

Благоприятны все оттенки красного в одежде. И, наоборот, избегайте зеленого и желтого.

*

Минералы сегодняшнего дня – лазурит, желтый коралл, перламутр, розовый жемчуг.

*

Сны сегодня вещие, рассказывающие о вашей дальнейшей судьбе, жизненном пути. Прислушивайтесь к ним – сегодня с вами говорит ваша душа, находящаяся в сердце. Силы зла не могут проникнуть в ваш сон, поэтому все, что вы увидите во сне, продиктовано светлыми и доброжелательными к вам силами.

*

Рожденные в эти лунные сутки часто оказываются добрыми и милостивыми людьми. Случается так, что на их долю может выпасть немало жизненных испытаний. Но они имеют силы с честью пройти через них.



ГЛАВА 2
Индивидуальные особенности и здоровье

«Из собственной души появляется (виджняна) сознание и органы чувств.
От Земли – мясо, кости, нос и обоняние, от Воды – кровь, язык, ощущение вкуса и влаги, от Огня – тепло, цвет, глаза и зрение, от Воздуха – дыхание, кожа и осязание, от Пространства – отверстия, уши и голос, от прежних привычек – способность к деяниям. Стечение этих условий и причинно-следственных связей образует тело».

Чжуд-ши

В настоящее время имеется несколько методик, которые по различным признакам тела и функциям организма определяют индивидуальную конституцию человека. Древние врачеватели – аюрведисты, тибетцы, среднеазиаты и даже европейцы – никогда не начинали никакого лечения, не определив предварительно индивидуальную конституцию больного. Все они единогласно утверждают, что физическое тело человека построено из 5 первоэлементов: Эфира (пространства), Воздуха, Огня, Воды и Земли. Как утверждалось в эпиграфе к этой главе:

– от элемента Земля образуются кости, мясо, нос и обоняние;
– от элемента Вода – кровь, язык, ощущение вкуса и влаги;
– от элемента Огонь – тепло, цвет, глаза и зрение;
– от элемента Воздух – дыхание, кожа и осязание;
– от элемента Эфир – отверстия, уши и голос;

Эта абракадабра для непосвященного легко объясняется с позиции построения голограммы человеческого организма. При считке голографической информации с хромосом в пространстве образуются сгущения – стоячие волны интерференции, которые строят лучистое тело человека (то есть его голографическое тело). В тех местах, которые за счет интерференции наиболее уплотнены стоячими волнами, образуется плотная основа – прообраз костей и мышц. В тех местах, где голограмма менее плотна, в организме образуется подоснова для жидкостных сред, крови, лимфы. Далее действие голографического излучения таково, что частоты с определенной длиной волны «извлекают» из окружающего пространства частицы, обладающие теплотой, а другие «извлекают» частицы с вращающимися и колебательными свойствами*. В первом случае это будет соответ-

* Создатель «Общей Теории» В.-А. Т. Вейник указывает, что существуют 7 первооснов Вселенной. Автор «Теории Фундамен-

ствовать элементу Огонь, а во втором – Воздуху. И, наконец, в тех местах, где нет никаких сгущений, в организме образуются полости.

Итак, согласно утверждению древних целителей и гипотезам современных ученых, элемент ЭФИР представлен пространством во рту, в носу, в желудочно-кишечном тракте, дыхательных путях, грудной клетке, капиллярах и так далее. Вообще Эфир дает нам пространство для развития тела.

Элемент ВОЗДУХ в человеческом теле проявляется в многообразных движениях мышц, пульсации сердца,

---

тального поля» И.Л. Герловин говорит, что их 9. Что же это за первоосновы? С помощью экспериментов Вейник пока установил следующие «элементарные вещества» Вселенной: «хрональное» – связано со временем; «метрическое» – связано с пространством; «колебательное» – придает телам колебательное движение; «вращательное» – придает телам вращательное движение; «термическое» – придает тепловые свойства; «электрическое» – придает электрические свойства; «магнитное» – придает магнитные свойства. Каждое из этих веществ специфично, неповторимо и не сводимо ни к какому другому. Входя в состав какого-нибудь тела, оно придает ему свои специфические свойства. Если тело не имеет в своем составе какого-либо вещества, то оно не обладает сопряженными с ним свойствами. Например, фотон не содержит порций (квантов) электрического вещества, поэтому не имеет электрических свойств.

расширении и сокращении легких, в движении стенок желудка и перистальтике желудочно-кишечного тракта. Нервные импульсы, мыслительная деятельность и вообще все, что движется в организме, управляются Воздухом.

Элемент ОГОНЬ в теле человека – это обмен веществ. Элемент Огонь действует в системе пищеварения, проявляется как интеллект в сером веществе клеток мозга, задействован в сетчатке глаз, воспринимающих свет. От него зависят устойчивость нашей иммунной системы и активность ферментов всего организма (от которых зависит превращение одних веществ в другие).

Элемент ВОДА проявляется в секреции желудочного сока, слюнных желез, в плазме крови, протоплазме клеток.

Элемент ЗЕМЛЯ – это твердые Структуры тела: кости, хрящи, ногти, волосы, сухожилия, мускулы и кожа.

Помимо этого, все пять первоэлементов проявляются в функциях пяти чувств человека, а через органы чувств они связаны с пятью действиями.

ЭФИР связан с функцией слуха. Ухо, как орган слуха, выражает действие через органы речи, которые придают смысл человеческому языку.

ВОЗДУХ связан с чувством осязания; органом осязания является кожа; органом, передающим чувство осязания, является рука.

ОГОНЬ проявляется как свет, тепло и цвет; он связан со зрением. Глаз, как орган зрения, управляет ходьбой и, таким образом, связан с ногами.

ВОДА связана с органами вкуса. Язык тесно связан с функциями гениталий (пенис, клитор). В аюрведе пенис (клитор) считается низшим языком, а язык во рту – высшим. Человек, контролирующий высший язык, естественно контролирует и низший, то есть управляет своим половым поведением.

ЗЕМЛЯ связана с чувством обоняния. Нос, орган обоняния, функционально связан с действиями ануса, органа выделения. Особенно эта связь проявляется у человека, страдающего запорами или имеющего нечистую прямую кишку. У него дурное дыхание, из-за чего обоняние притуплено.

Естественно, человеческое тело, как живой организм, может существовать только в виде взаимно уравновешенной системы из 5 элементов. И древние мудрецы в объяснении феномена жизни все жизненные проявления в организме разделили на три основополагающих жизненных принципа. Элементы Эфир и Воздух, соединяясь, образуют в нашем организме «телесный ветер» (по аюрведической терминологии – Дошу Вата). Элементы Огонь и Вода при соединении в нашем организме образуют «желчь», или «телесный огонь» (соответственно по-аюрведически – Дошу Питта). Элементы

Земли и Воды при своем соединении образуют в организме жизненный принцип «слизи» (Доша Капха).
Теперь, оперируя только этими понятиями, можно описать конституцию человека, дать четкую локализацию в человеческом теле Ветру, Желчи и Слизи. Чтобы не вносить путаницы в терминологию, назовем эти три важнейших жизненных принципа, как и их создатели-аюрведисты, «ДОШАМИ». (В последующих книгах я решил их назвать более понятным термином «жизненный принцип». – Примеч. авт.)

ДОШИ, ИЛИ ЖИЗНЕННЫЕ ПРИНЦИПЫ

Доша «Слизь»

Доша «Слизь» отвечает за материальную часть тела, то есть за сцепление молекул и придание им определенной формы. Причем этот принцип (Доша) работает на уровне молекулы, клетки, органа и всего тела в целом. Это «опора» организма.
Ввиду того что «Слизь» состоит из первоэлементов «Земля» и «Вода», то является «холодным» и «слизистым» образованием. При чрезмерном увеличении этой Доши в организме скапливается холодная слизь, которая в первую очередь накапливается в верхней части

тела – от макушки до диафрагмы. Поэтому эти места считаются «опорой» Доши «Слизь». Вот как тибетцы отзываются об этой Доше: «Слизь преумножает тело и ум; препятствует засыпанию; сочетая суставы костей, обеспечивает их связь; продлевая чистую нить сознания, увеличивает терпение в делах и способность переносить причиняемый человеку вред; обеспечивает белизну и мягкость внешних и внутренних частей тела».

Признаки чрезмерного увеличения этой Доши следующие:

1. Моча белая, с незначительным паром и запахом.

2. Язык и десны белые, во рту пресный привкус.

3. Сопли и мокрота в груди и голове, угнетенное состояние, тяжесть в теле.

4. Обострение слизистых расстройств наблюдается весной (вообще в сырую, холодную погоду), в течение суток – вечером либо под утро.

5. Веки отечны, глаза белесы.

6. Аппетит нарушен, пищеварение ослаблено.

7. Нет тепла, тело отекает, появляются гнойнички на коже.

8. Болят почки и поясница, суставы малоподвижны, кожа зудит.

9. Плохая память; сонливость, слабость.

Доша «Желчь»

Доша «Желчь» отвечает за поддержание температуры тела и протекание всех физиологических реакций: пищеварение, обмен веществ, иммунитет и так далее. Это абстрактная теплота, оторванная от материального тела. Ведь обычно мы ощущаем теплоту по степени разогрева какого-нибудь материального тела, но не как таковую. Это «огонь» организма.

Ввиду того что «Желчь» состоит из первоэлементов «Огонь» и «Вода», то является «горячим» и «влажным» образованием с преобладанием «горячих» свойств над «водными». При чрезмерном увеличении этой Доши в организме скапливается «жар», поднимается температура тела, расстраивается пищеварение. Поэтому ее «опорой» считают среднюю часть тела от диафрагмы до пупка. Вот как тибетцы отзываются об этой Доше: «От тепла зависят здоровье, бодрость, цвет, долголетие и мощь сил тела... Это тепло – основа, которая всякую пищу использует на усиление и развитие сил тела и цвета».

Признаки чрезмерного увеличения этой Доши следующие:

1. Моча красно-желтая, с сильным запахом и паром.

2. Язык с толстым налетом, во рту кислый привкус.

3. Мокрота красно-желтая, солоноватая; жажда.

4. Обострение желчных расстройств наблюдается осенью, в течение суток – в полдень и в полночь.
5. Голова болит, тело горит, сухо в ноздрях.
6. На глазах желто-красное облачко, неожиданные колики.
7. Ночью бессонница, а днем невозможно заснуть.
8. Потливость, запах.

Доша «Ветер»

Доша «Ветер» отвечает за циркуляцию в организме. В это понятие входит вся совокупность движений: движение воздуха во время вдоха и выдоха, быстрота мыслительных процессов, движение крови, лимфы и других жидкостей, скорость протекания химических реакций в клетках и биологических процессов вообще, удаление кала, мочи, соплей и так далее. Лучше всего это можно выразить как абстрактный принцип движения. О движении мы судим по перемещению в пространстве чего-то материального, но мы не видим движущих сил. Вот это и есть Доша «Ветер» в организме.
Ввиду того что «Ветер» состоит из первоэлементов «Эфир» и «Воздух», которые не имеют никаких твердых либо жидких субстанций, но обладают качествами «сухости» и «холода», то Доша «Ветер» при своем избытке производит иссушающее и охлаждающее действие на

организм. «Опорой» этой Доши считается нижняя часть тела: от пупка до ступней ног.

Если «Ветер» в норме – наше мышление хорошее, много энергии, кишечник функционирует хорошо, все циркуляции в организме в норме.

Признаки увеличения этой Доши следующие:

1. Моча прозрачная, как вода, сильно пенится, после отстаивания остается чистой.

2. Язык сухой, красный, шершавый: во рту вяжущий привкус.

3. Кашель с мутной мокротой, запоры.

4. Обострение «ветряных» расстройств наблюдается летом, в течение суток – в начале вечерних сумерек и на рассвете.

5. В пояснице, крестце и вертлужных впадинах, а также во многих других суставах наблюдаются боли, как от побоев.

6. Похудание, сухость кожи, колющие боли в затылке, груди и в челюстях.

7. Хочется двигаться, дыхание сбивчиво, сознание возбуждено.

8. Голова немеет и кружится, шум в ушах, бессонница, дрожь и потягивание.

Местоположение «Слизи». ПЕРЕИЗБЫТОК этого жизненного принципа приводит к появлению слизи в этой части тела.

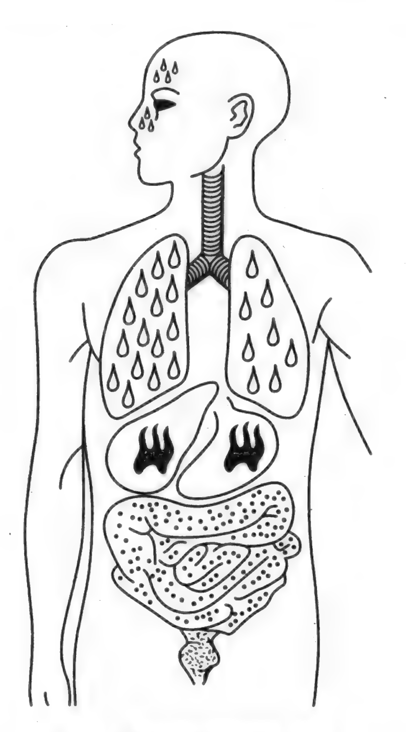


Рис. 6. Местоположение Дош

Местоположение «Желчи». ПЕРЕИЗБЫТОК этого жизненного принципа приводит к появлению желчных и желудочных расстройств.
Местоположение «Ветра». ПЕРЕИЗБЫТОК этого жизненного принципа приводит к запорам, «овечьему калу», болям в пояснице, крестце, тазобедренных суставах.

Личные особенности человека, или Индивидуальная конституция

Комбинация Дош (жизненных принципов) у каждого человека своя и определяется при зачатии. В момент соединения сперматозоида и яйцеклетки определяется строение индивидуума путем комбинации перестановок телесного «Воздуха», «Желчи» и «Слизи», которые проявлены в телах родителей. Разнообразные излучения и прочие влияния из внешней среды: знаки Зодиака, положение Солнца, Луны и других планет, время года и так далее, в этот момент накладывают «космическое клише» на эту комбинацию Дош, закрепляя их на всю жизнь. Зафиксированные таким образом жизненные принципы (Тридоша) будут определять костяк и форму тела человека, умственные задатки и черты характера, вкусовые привычки, продолжительность жизни и многое другое. В процессе жизнедеятельности мы можем активно влиять на соотношение Дош, творить самого

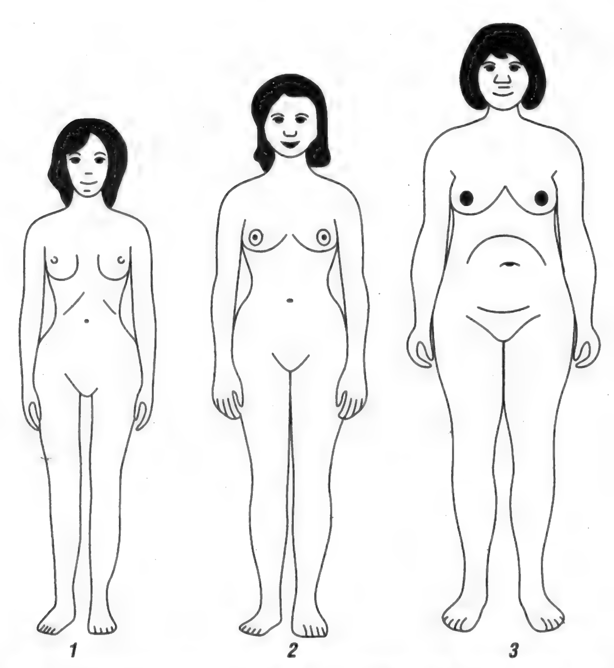


Рис. 7. Конституционные типы. 1 - выраженный «Ветреный» тип; 2 - уравновешенный и «Желчный» типы; 3 - выраженный «Слизистый» тип.

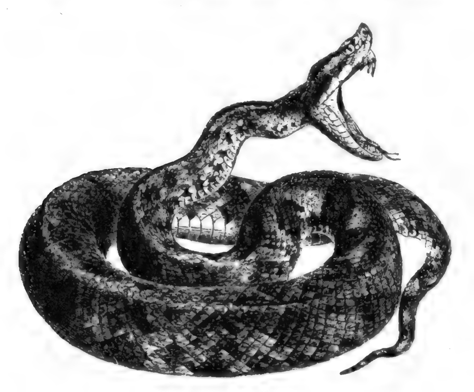
себя. Но как только мы перестанем целенаправленно заниматься этим делом, комбинация Дош довольно быстро возвращается к той, которая была при рождении.

В зависимости от того, какая из Дош преобладает в человеке, складывается его конституция. Согласно аюрведе, Чжуд-ши и даже современным исследованиям, существует семь ярко выраженных типов людей и бесчисленное множество промежуточных. Три типа монодошных, у которых имеет наибольшее выражение одна из Дош; три типа двудошных: Ветер – Желчь, Ветер – Слизь и Желчь – Слизь, и один тип уравновешенных, у которого все Доши относительно равны. Разберем эти конституции более подробно.



13-е лунные сутки «Змея, кусающая свой хвост», «Колесо со свастикой внутри»

Символ дня – колесо со свастикой внутри. Свастика символизирует движение и прежде всего солнечного ветра. В организме человека: крови, перистальтику кишечника, циркуляцию энергии ци (праны) по каналам нашего организма.



*

Тринадцатый лунный день – время духовных устремлений и поисков. Особый период, когда приподнимается завеса между мирами и человек может проникнуть в Запредельное. Это день энергичных действий, прорыва в неизведанное, непознанное. Именно поэтому усилия, направленные на открытие чего-то нового, удаются в эти лунные сутки лучше всего. Это период обновления и перехода на новый качественный уровень восприятия. Отработанная за предыдущие двенадцать дней энергия заменяется новой. Идет энергетическая подзарядка. Те, кто правильно и точно следовал лунным ритмам с первого лунного дня, получат дополнительную силу для осуществления своих мысленных планов.

*

Эти лунные сутки считаются наиболее плодотворными для различных видов творчества. В это время Высшие сферы наиболее близки к физическому миру. Множество тонких, творческих вибраций идут в наш мир. И те, кто их чувствует, может воплотить их в уникальные произведения.

*

Эти лунные сутки служат продолжением предыдущих. Что было начато, нельзя ни в коем случае

бросать. Сегодня ваша задумка получает дополнительную энергию. Происходит активизация скрытых резервов человеческой психики. Энергетическое поле человека и энергетическое поле задуманного проекта сливаются в единое целое и устремляются к успешному завершению. Недаром одним из символов тринадцатых лунных суток служит колесо. Вы сейчас подобны колесу, катящемуся с горы. Не останавливайтесь, не сбавляйте темп, не сомневайтесь и верьте в свою удачу.

*

Эти лунные сутки благоприятны для групповых и совместных действий, направленных на обмен и накопление информации, работы с кармой. Однако лучше изучать не книги, а учиться жизни у людей, изучать их живой опыт. Берите нужное и полезное. Лишняя информация, сплетни – умственный хлам, мешающий вам нормально жить, выбросьте на помойку. Бесполезная информация загромождает разум. И нам становится очень трудно сделать выбор даже там, где он очевиден.

*

Сегодня хорошо дарить подарки, подавать милостыню, отдавать долги. Избегайте чувства раздражения, агрессии и мщения.

*

Энергетика этих суток благоприятствует сведению черной энергии (патогенной информации болезни) на предметы-поглотители (тополь, осина, сырые куриные яйца и т. п.). Вода сегодня имеет особые очистительные свойства, и ими надо воспользоваться.

*

Сегодня можно плотно есть (особенно лицам, имеющим конституцию «Ветра»). Пища и другие вещества (натуральные лекарства, витамины) усваиваются полностью.

*

Рекомендую сегодня печь хлеб. Особенно из проросшего зерна.

*

Сегодня не рекомендуются деловые начинания, смена места работы, занятия искусством, путешествия, споры, затевание домашнего ремонта и уборки. Также откажитесь от всех ярких цветов одежды. Благоприятны нейтральные и пастельные тона.

*

День подходит для изготовления круглых талисманов, прядения нитей, работы с кармой. Могут проявиться старые проблемы, постарайтесь их спокойно разрешить. Решив проблемы, вы получи-

те свежие силы для новой жизни. Этот день поможет вам освободиться от груза прошлого, если он давит на вас и мешает жить.

*

Считается, что в эти лунные сутки идут процессы омоложения организма. Поэтому показаны физические упражнения на свежем воздухе – способствуют обновлению крови.

*

Органы дня – активизация движения в организме: энергии, крови, лимфы, перистальтики кишечника.

*

Минералы сегодняшнего дня – красный опал, рубин.

*

Сны этих лунных суток не просты. В них вы можете увидеть трудности и проблемы, которые вас действительно преследуют в жизни. Их покажут во сне в символической форме. Попытайтесь понять, в чем проблема и как ее надо решить.

*

Рожденные в эти лунные сутки люди считаются очень хорошими учениками. Часто они отличаются необычными способностями.



Конституция «Ветра»

«Люди, рожденные ветром, сутулы, сухощавы, бледны, многословны, плохо переносят холод, при движении их слышится треск (суставов). Они бедны, недолговечны, телом небольшие, любят песни, смех, борьбу, стрельбу, предпочитают сладкое, кислое, жгучее, по повадкам похожи на грифов, ястребов и лис».

Чжуд-ши

Люди с сильно выраженной конституцией этого типа обычно физически слабо развиты. Они имеют плоскую грудную клетку, под кожей хорошо просматриваются вены и сухожилия. Они смуглы, кожа их холодная, грубая, сухая и в трещинах. На теле имеется несколько родинок темного цвета.

Рост у них либо слишком низок, либо высок (длинные), телосложение тонкое, хорошо проступают суставы и кости из-за слабого развития мышц. Волосы редкие, вьющиеся, ресницы тонкие, глаза бесстрастные. Глаза могут быть впалые, маленькие, сухие, с мутными и сухими внешней и внутренней оболочками. Ногти грубые и хрупкие. Кончик носа изогнутый и вздернутый.

Физиологические процессы протекают быстро. С пищеварением часто бывают проблемы. Поправляются очень плохо. Они обожают сладкое, кислое и соленое,

любят горячие напитки и спиртное. Выработка мочи недостаточная, стул сухой, затрудненный и в малом количестве. Имеют склонность к испарине (особенно летом) больше, чем другие типы конституций. Сон быстрый, поверхностный и занимает меньше времени, чем у других. Руки и ноги часто холодные.

Им свойственны энтузиазм и живость, бдительность и беспокойство. Они ходят и говорят быстро, но легко устают.

Психологически они характеризуются быстрым восприятием, но плохой памятью. Так, моментально поняв что-либо, они могут вскоре забыть это. У них небольшая сила воли со склонностью к психической неуравновешенности, мало уверенности, терпимости и смелости.

Конституция «Желчи»

Люди с конституцией желчи подвержены жажде и голоду, волосы и тело у них желтоватого цвета, ум острый, тщеславный. Они потеют и пахнут. Богатство и тело у них посредственны. Склонны к сладкому, горькому, терпкому, прохладному.

По повадкам похожи на тигров, обезьян и якшасов (демонов).

Чжуд-ши



Эти люди имеют средний рост, стройны, изящного сложения. Их грудная клетка более широка, чем у личностей «Ветра». Вены и сухожилия у них менее выражены. По некоторым данным, у них много родинок или веснушек, синеватых или коричнево-красных по цвету. Мышечное развитие у них среднее, отчего костяк менее выступает по сравнению с людьми «Ветра».

Цвет лица у них может быть желтоватый, красноватый, медного оттенка, а может быть и светлым. Кожа у них мягкая, теплая, приятная на ощупь. Волосы тонкие, шелковистые, рыжие или коричневые, с тенденцией к ранней седине и выпадению. Глаза могут быть серые, зеленые или медно-коричневые; взгляд острый, проницательный. Глазные яблоки выявлены умеренно. Конъюнктива влажная, красноватая. Ногти мягкие. Форма носа заостренная, кончик носа с тенденцией к покраснению. Физиологические процессы в организме протекают лучше, чем у лиц с конституцией «Ветра». Обмен веществ в основном активный, кишечник хороший, что выражается прекрасным аппетитом. Лица с этой конституцией склонны к поглощению большого количества пищи и напитков. Пищу предпочитают сладкого, горького и вяжущего вкуса, в прохладном виде, а также охлаждающие напитки. Сон средней продолжительности и нормальный. Они производят большое количество мочи и экскрементов (в основном желтого цвета и жидкие).

Они склонны к испарине. Температура тела у них слегка повышена (в смысле покрова кожи), руки и ноги обычно теплые (даже в сильный мороз). Они не выносят много солнечного света, не любят жару (баню) и отлынивают от тяжелой работы.

Люди с указанной конституцией честолюбивы, интеллигентны, остроумны, склонны быть хорошими ораторами. Свою эмоциональность они проявляют бурно, особенно эмоции гнева, ненависти и злости («по повадкам похожи на тигров, обезьян и демонов»).

Они любят демонстрировать свое материальное процветание, хотя большими ценностями не обладают. Предпочитают заниматься такими видами спорта, где проявляются индивидуальные качества личности (красота тела, волевые качества, мыслительные способности): культуризм, бокс, автогонки, теннис, фигурное катание, шахматы.

Конституция «Слизи»

У людей (с конституцией) слизи прохладное тело, суставы и кости не выделяются, они мясисты и белы.

Формы округлые. Голод, жажду, страдания переносят легко.

Тела у них крупные, живут долго, богато, сон у них крепкий.

Они широки душой, от природы имеют хороший нрав. Похожи по повадкам на львов и буйволов.

Чжуд-ши

Тело у лиц этой конституции хорошо развито (как у «львов или буйволов»). Грудная клетка широкая, вены и сухожилия не видны, мускулатура хорошо развита, кости не проступают. Они, как правило, имеют склонность набирать лишний вес.

Их лица оживлены и светлы, кожа мягкая, блестящая, маслянистая (может быть холодной и бледной). Волосы густые, мягкие, темного цвета. Глаза у них голубые или коричневые, белки очень большие, белые и привлекательные. Конъюнктива без тенденции к покраснению.

Физиологические процессы протекают в организме замедленно, аппетит умеренный. Они любят пищу острого, горького и вяжущего вкуса (не прочь выпить спиртное и покурить). Стул у них мягкий, бледного цвета, эвакуация идет медленно. Испарина у них умеренная. Сон здоровый и продолжительный. Руки на ощупь прохладные и влажные.

Они обладают большой жизнеспособностью, обнаруживают хорошее самообладание. Любят процедуры, связанные с теплом: парная, массажи. Ко многим лишениям (бытовым, пищевым), тяжелой работе относятся

более сдержанно, чем предыдущие типы. Они обычно здоровы, счастливы и миролюбивы.

Психологически они склонны к терпимости, спокойствию, прощению и любви. Но у них имеется склонность к алчности, привязанность к собственничеству. Их понимание более замедленное, чем у предыдущих типов конституций, но зато, раз поняв что-либо, они запоминают это на всю жизнь.

Они умеют зарабатывать деньги и разумно их тратить. В итоге они умудряются сколотить состояние.

Физической культурой и спортом они очень мало занимаются, предпочитая наблюдать со стороны.

Смешанные типы конституций

1. «Желчный» + «Слизистый» тип. Эти люди соединяют в себе все преимущества и недостатки этих типов. Они высоки ростом, прекрасны телосложением. Именно такое сочетание дает способность длительным трудом удовлетворить свое тщеславие. Многие кумиры современности – Элвис Пресли, Сильвестр Сталлоне – представляют это сочетание.

2. «Желчный» + «Ветреный» тип. В основном это люди среднего роста (подавляющее большинство населения), их легко увлечь, но дальше своего квартала или города они ничего знать не хотят. Довольствуются малым, но сейчас.

3. «Ветреный» + «Слизистый» тип. Как правило, это сильные личности, на изменение обстановки реагиру-

ют быстро, неуклонно проводят свою линию, держат ситуацию (и людей) в своих руках. Это политики (Сталин, Черчилль), военные (Жуков), крупные и мелкие начальники, лидеры больших и малых группировок (Арнольд Шварценеггер).

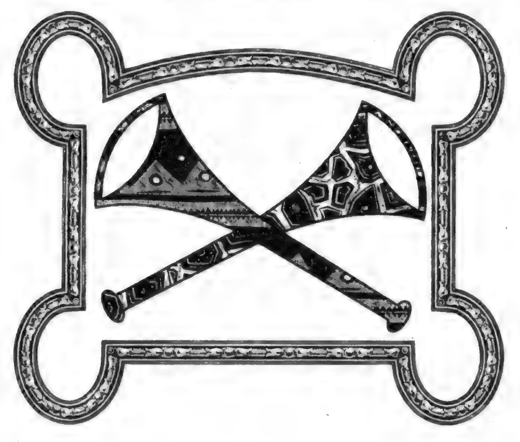
4. «Уравновешенный тип». Древние мудрецы считали его наилучшим, в котором Доши «Ветра», «Желчи» и «Слизи» примерно равны. Это, как правило, долгожители, которые интуитивно чувствуют и живут, не вдаваясь ни в какие крайности. Они прекрасно чувствуют Природу, Космос, предпочитают гармонию во всем. Многие Духовные Учителя человечества обладали этим типом конституции.

Естественно, между этими описанными семью типами конституций находится безграничное количество самых разнообразных сочетаний «Ветра», «Желчи» и «Слизи».



14-е лунные сутки «Труба»

Это день призыва, получения знаний, работы со священными текстами, творения добрых дел. Символизируется трубой. Девиз этого лунного дня – здесь и сейчас!



*

Считается энергетически мощным. Поэтому его энергию рекомендуют использовать на сильные, смелые, судьбоносные начинания. Либо на завершение ранее начатого серьезного дела. Если сделать подобное сегодня, то многое удается само собой.

*

Сегодня последняя возможность что-либо исправить, подкорректировать или изменить. В дальнейшем же ситуация выйдет из-под вашего контроля и будет развиваться самостоятельно, вы уже никак не сможете влиять на происходящий процесс. В полную силу вступит Луна и вам останется только пожинать плоды того, что вы сеяли в первые две лунные фазы. Так что лучше еще раз внимательно все просмотреть, проанализировать, со всей тщательностью взвесить каждый свой шаг и, если того требуют обстоятельства, сделать коррекцию программы.

*

Сегодня очень хорошо: что-то начинать, менять работу, вести дела, делать денежные операции, проявлять себя в творчестве и искусстве. Но отдых и прием алкоголя сегодня недопустимы.

*

Сегодня меньше пейте, потому что любая жидкость, поступающая в организм, вызывает сбой в его работе. Это связано с приливами полнолуния.

*

В эти лунные сутки полезно выполнять любую физическую работу, получать новые знания. Но при этом не надо перегружать зрение, использовать духи, а также подвергаться меланхолии, тоске и различным страхам.

*



День неблагоприятен для похорон и посевных работ. Не стоит суетиться и давать слишком много обещаний. Нужно помянуть усопших. В одежде рекомендуются серебристо-голубые тона.

*

Минералы сегодняшнего дня – гиацинт, сапфир, ляпис-лазурь.

*

Органы дня – тонкий кишечник. Хорошо заниматься очищениями, в основном физического тела, специальные клизмы, вечером слабительное, мытье тела. Символ «трубы» является символом сточной трубы, через которую нужно очищаться.

*

Сны в эти лунные сутки не несут важной информации.

*

Рожденные в эти лунные сутки часто имеют проблемы со здоровьем. Приливы не способствуют стабильной работе организма – отсюда и проблемы со здоровьем. Но их положительное действие оказывается на судьбе, могут принести удачу. А энергетика прилива способна толкнуть его на подвиг. У них хорошо развито чувство собственного призвания. Они всегда к чему-то стремятся, куда-то идут.

Определение собственной конституции

I. Внешние данные

ВЕТЕР

1. Тонкокостный, худощавый человек.

2. Кисть тонкая, на ощупь холодная и сухая.

3. Движения быстры, походка легкая, воздушная.

ЖЕЛЧЬ

1. Среднее телосложение; волосы рыжеватые, тонкие или седина, облысение.

2. Кисть средняя, на ощупь теплая, приятная.

3. Движения уравновешены, походка нормальная.

СЛИЗЬ

1. Ширококостный, склонный к полноте человек.

2. Кисть широкая, на ощупь холодная и влажная.

3. Движения плавные, замедленные, походка неторопливая.

II. Пища и болезни

ВЕТЕР

10. Теплая, маслянистая, есть любит плотно.

11. Плохо переносит холодное время года; зимой кожа становится сухой.

12. Суетливость, похудание, сухость кожи, запоры, артрит.

ЖЕЛЧЬ

10. Прохладная, ест в меру.

11. Плохо переносит жару, летом быстро устает.

12. Страдает различными воспалениями с подъемом температуры; бывают изжога, язвы в желудке, беспокойство и раздражительность.

СЛИЗЬ

10. Теплая, сухая, нежирная, ест мало.

11. Беспокоит дождливая погода, особенно влажный сезон.

12. Ожирение, депрессия, чувство холода в теле, бледность кожи, насморк и мокрота.

Теперь по пятибалльной системе:

0 – характеристика не для вас;
1 – что-то такое у вас есть;
2 – имеется слабо;
3 – средне выражена;
4 – хорошо выражена;
5 – эта характеристика у вас наиболее выражена.

Проставьте баллы, которые, как вы считаете, вам соответствуют. Затем отдельно сложите баллы жизненных

принципов «Ветра», «Желчи» и «Слизи» и посмотрите, какая Доша или Доши по сумме преобладают. Если сумма одной Доши будет на 10 баллов больше ближайшей, то у вас она преобладает, и вы относитесь к монодошному типу; если суммы двух жизненных принципов примерно равны, вы относитесь к двудошному типу; если все три примерно равны, то вы уравновешенный тип.

Теперь, зная, что такое жизненные принципы, какую роль они играют в нашем теле, где концентрируются и так далее, мы можем через них регулировать наше самочувствие.

Изменение жизненных принципов в течение жизни

Всю жизнь человека можно разбить на три больших периода: период «Слизи» – от рождения до 25 лет; период «Желчи» – от 25 до 60 лет; период «Ветра» – от 60 лет до конца жизни.

I. Период «Слизи». В это время преобладают анаболические процессы, организм растет, в нем еще много воды. Жизненный принцип «Слизи» состоит из первоэлементов «Воды» и «Земли», которые в это время создают форму будущего организма. Они не способствуют развитию тепла в организме, а, наоборот, угнетают его. Любое привнесение влаги и прохлады извне (изме-

нение погоды) или с пищей будет способствовать накоплению излишка слизи и приводить к заболеваниям «слизистой» природы. Особенно сильно это выражено у детей с преобладанием в конституции жизненного принципа «Слизи» и обостряется весной и осенью (в прохладную и сырую погоду). У детей с жизненным принципом «Ветра», наоборот, этот период жизни может пройти безболезненно.

II. Период «Желчи». В это время процессы синтеза и распада тканей уравновешиваются, организм находится в относительно стабильном состоянии. В это время доминирование получает жизненный принцип «Желчи», который состоит из первоэлементов «Воды» и «Огня». Причем если в жизненном принципе «Слизи» преобладает «Вода», то здесь «Огонь» преобладает над «Водой». Умственные и пищеварительные процессы наиболее сильны. Любые воздействия теплоты в этот период – жаркое время года, «разогревающая» пища, неадекватные эмоции – будут способствовать накоплению «Желчи» в организме и вызывать «желчные» расстройства – подъем температуры, воспаления, болезни органов пищеварения, психические расстройства. Особенно сильными эти нарушения будут у людей с преобладанием Доши «Желчь», с пиками обострения летом. А вот у людей с преобладанием в конституции Доши «Слизь» этот период пройдет весьма гладко.

III. Период «Ветра». В этот период преобладают катаболические процессы (распад тканей над их синтезом, организм обезвоживается), ведь жизненный принцип «Ветра» состоит из первоэлементов «Пространства» и «Воздуха», которые дают сухость и холод телу. Отсюда любое привнесение сухости и холода – холодное и сухое время года, сухая пища и т.д. – будет способствовать уменьшению теплоты и обезвоживанию организма. Это наиболее плохой период для лиц с выраженным жизненным принципом «Ветра». У них кризисы будут наблюдаться в сухие, холодные зимы. Люди с преобладанием в собственной конституции «Слизи» и «Желчи» будут иметь преимущество и проведут остаток жизни в неплохом состоянии.

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ КОНСТИТУЦИЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ

«Не делай себе кумира..., не поклоняйся им и не служи им»...

Библия. Исход. Гл. 20 : 4.

Собственная оздоровительная система должна строиться на вашей индивидуальной конституции и ваших психологических особенностях.

Ранее разобранные жизненные принципы «Слизи», «Желчи» и «Ветра» в самых разнообразных пропорциях и вариантах сочетаются в организме каждого человека. В зависимости от этого каждому человеку придаются его *личные* пропорции тела, рост, особенности физиологических процессов, продолжительность жизни, аналитические особенности ума и психические реакции. За счет прежних кармических наработок вы попадаете в те или иные условия жизни. У вас формируются те или иные черты характера, преобладают те или иные инстинкты, все это требует определенной проработки. В этих условиях жизни начинает «вызревать» и реализовываться ваша карма, складываться судьба, в результате чего вы получаете соответствующие привычки, «психические зажимы», а с ними – и соответствующие болезни. Все это строго индивидуально: ваше и только ваше.

Задача в нынешнем земном существовании – *самостоятельно* со всем этим разобраться, очиститься от еще не наступившей кармы и проработать дурные наклонности характера, подчинить инстинкты *собственным трудом, собственными волевыми усилиями*. Надо стать *разумнее, контролировать свои мысли, поступки, желания,* достойно вести себя в различных жизненных ситуациях, не нарабатывать дурную карму.

Первым делом определите свою индивидуальную кон-

ституцию, чтобы с помощью простых оздоровительных средств вернуть «Слизь», «Желчь» и «Ветер» в гармоничное состояние. Понаблюдайте за своими психологическими особенностями, почему вы так реагируете на ту или иную ситуацию в жизни, каковы мотивы того или иного вашего поступка, какие инстинкты у вас резко выражены и требуют проработки. Подберите из описанного соответствующие средства для очищения полевой формы жизни, физического тела, питание, процедуры и т. д. *Поймите, вам необходимо решить свои проблемы в этой жизни с помощью специально подобранных для этого средств.* Люди, которые считают себя учителями и рекомендуют другим оздоровительные средства, с помощью которых они решили свои жизненные проблемы, по своему незнанию приносят вред. Ведь вы совершенно иной человек, чем они, и то, что подошло для них, не подойдет для вас. Особенно это касается работы с инстинктами, характером и кармой. То, что касается физического тела, очищения и питания, также должно выполняться с учетом комбинации в вашем организме жизненных принципов. Общее направление работы дано мною ранее – вот по нему мы сейчас и пройдем.

Как самому определить места болезни в организме?

Когда болезнь явится, то человек чувствует, где болит и чем он болеет. Но в организме могут быть и скрытые заболевания. Как их определить? Это можно определить с помощью методики, очищающей полевую форму жизни: во время возрастания циркулирующей в организме энергии все скрытые болезни дадут о себе знать. Особенно часто они импонируют болевыми ощущениями в тех или иных местах организма. Как только все неприятные ощущения во время сеанса очищения полевой формы жизни исчезнут и не будут наблюдаться впредь, – это укажет на освобождение организма от разного рода болезней.

На освобождение от болезней указывают и сны. Когда они станут радостными, веселыми, красочными, вы освободитесь от болезни.

1. Пример. Письмо от Анны из г. С.-Петербурга. *«Уже почти два месяца я лечусь по «Целительным силам». Делаю клизмы с уриной, иногда с травой. По утрам пью по 100–200 г свежей урины. Два раза пробовала чистить печень лимонным соком и оливковым маслом. Но ничего не получилось. Даже послаблений не было.*

Меня очень беспокоит то, что вот уже 5 лет как я сильно истощена, а вес набрать не могу (при приеме пищи возника-

ет отрыжка, появляется боль и тяжесть в подложечной области). При росте 167 см мой вес 35 кг. В связи с этим голодание проводить боюсь. Хочу спросить Вашего совета.
Врачи обнаружили у меня гастродуоденит, сказали, что надо есть только вареную и протертую пищу. Стоит ли мне их слушать?
Я перешла на раздельное питание, пью по утрам пивные дрожжи, добавила проросшую пшеницу. ***От большого количества овощей (в основном в сыром виде) усилилось вздутие живота, в большом количестве стали отходить газы. Кал содержит большое количество непереваренной пищи.***
После 3 недель уринотерапии начались резкие боли в желудке, продолжавшиеся неделю, а вместо кала шла пережеванная пища. Три дня пила только свекольно-яблочный сок с приемом урины утром, делала и клизмы с уриной 2 раза в день. Боли утихли, *но с первым приемом пищи возобновились.*
Я стараюсь *ежедневно делать зарядку, побольше двигаться.* От уринотерапии жду положительных результатов, хотя пока никаких серьезных сдвигов нет.
Посоветуйте, что делать? Какую пищу употреблять: только вареную в измельченном виде или можно есть сырые овощи и фрукты? Как устранить боли, вздутие живота, газообразование? Как очистить печень? Можно ли мне голодать или сначала надо набрать вес тела, как это сделать? 17.05.1999 г.»

Комментарии и рекомендации. У этой женщины сильнейшим образом перевозбужден жизненный принцип «Ветра». Основные симптомы его проявления: истощение, газообразование, плохое пищеварение. Усугубляют вредное действие этого жизненного принципа сырая пища, слишком много физических упражнений и движений, голодание.

Эта женщина задала вопросы по питанию, которые изложены в I томе «Целительных сил», вопросы по процедурам – во II томе, а по уринотерапии – в III. У нее оздоровление построено без учета собственной индивидуальной конституции, поэтому и такие результаты.

1. Чистку печени она попросту съела. Организм настолько черств, что масло только его смазало, не дойдя до печени. Ей необходимо ежедневно смызывать тело оливковым маслом, принимать горячие ванны, есть пищу, угнетающую жизненный принцип «Ветра», особенно хлеб из проросшего зерна, поджаренный на топленом масле.

2. Уриновые клизмы ей не подойдут – они действуют как солевое слабительное и перевозбуждают «Ветер». Ей надо делать молочно-масляные микроклизмочки.

3. Голодание и обилие физической активности такому человеку вредны, они возбуждают «Ветер». Надо тепло одеваться и вместо активных упражнений просто гулять на свежем воздухе. Можно делать небольшие тренировки через день с тяжестями.

После двух месяцев такой подготовки можно будет успешно почистить печень. Набор веса начнется самостоятельно. Вот такие рекомендации были ей даны.

2. Письмо. *«Получила от Вас ответ. За это время боли стали менее выраженными, пища лучше переваривается. Но все еще сильно беспокоят вздутие кишечника, газообразование и тяжесть после принятия пищи.*

Продолжаю пить пивные дрожжи, есть проросшую пшеницу. Питаюсь так, как Вы говорите, но добавляю также немного свежих овощей и сладких фруктов. Два-три раза в неделю употребляю яйца, творог, рыбу, мясо, но, естественно, питание провожу раздельно.

За две недели я ***поправилась на 2 кг,*** *что для меня большой прогресс, ведь 5 лет я только худела, хотя кормили как на убой».*

Комментарии. Вот результат того, как правильный подход к собственному организму сделал за две недели то, чего нельзя было сделать за пять лет! Многие, начитавшись книг по оздоровлению и выполняя их рекомендации, думают, что *оздоравливаются.* А через некоторое время замечают, что их действия приводят к обратным результатам. Причина – в неучтении собственной конституции.

Пример. *«Мне 48 лет, я инженер-связист. Согласно вашей таблице у меня преобладает индивидуальная конституция «Ветра». И болезнь, видимо, от нее – расширение вен нижних конечностей.*

Во-вторых, я очень худой человек. При росте 167 см вешу 59 кг. ***(Было бы удивительно, если бы человек с конституций «Ветра» был толст.)***
Начал лечение с января 1994 года уриной. Сначала очистил толстый кишечник уриной, затем упаренной уриной. Пью мочу по утрам. Печень не чистил, нет оливкового масла. Никаких изменений со стороны вен не видно. Никаких кризисов не было. Запоров нет.
Пробовал лечить вены «живой» и «мертвой» водой. Ничего не помогает. Применяю раздельное питание, мясо ем раз в неделю. Никаких видимых изменений со стороны веса и вен нет.
Когда читаешь письма других в Вашей книге, то так и удивляешься, — за неделю уриной вылечивали до десятка сложнейших болезней! Как так получается, почему урина на меня не действует? Помогите мне советом, как набрать вес и помочь венам?»
Комментарии и рекомендации. Во-первых, чтобы поправиться, необходимо нормализовать функцию печени — очистить ее. Это не было сделано. Во-вторых, надо употреблять продукты для вашей индивидуальной конституции, — читайте I том. В-третьих, урина на вас действует, но чтобы от нее очистилась печень и рассосались тромбы, нужно привести в соответствие, уравновесить жизненные принципы, а вот этого она сделать не в силах. Но когда она (урина) лицам с другими индивиду-

альными конституциями уравновешивает жизненные принципы, у них действительно наблюдаются разительные перемены в здоровье.

Пример. *«Мне 58 лет. У меня хроническое заболевание — неспецифический полиартрит обменного характера. В ноябре прошлого года я начала очищать печень и сделала 5 чисток. В 1991 году (февраль) отказалась от мясных и молочных продуктов, основная пища — каши и салаты. Чувствовала себя хорошо, похудела за 2 года на 10–12 кг.*

Через пару дней после 5-й чистки проснулась с черными зубами! Я не поверила, что исчезла эмаль. Я потеряла сон, со второй половины дня стала уставать, а ночью проснусь — и от своих страхов не могу заснуть, особенно когда зубы ноют. А ноют они в основном от ***характера пищи*** *— после гороха. Последнее время стала пробовать молочные продукты. Понимаю, что надо менять питание, а как, не знаю.*

Все-таки чистки печени дали и положительный эффект — уменьшилась аллергия, можно губы красить губной помадой — они не опухают, рассосались два жировика на лице».

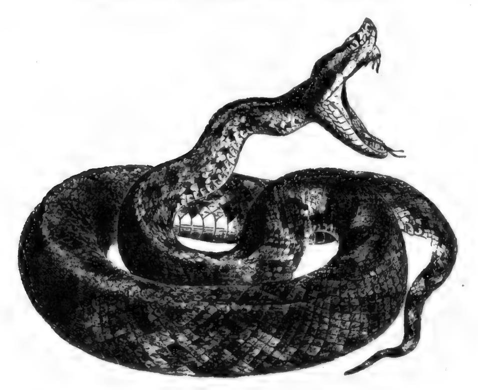
Комментарии и рекомендации. Женщина находится в возрасте «Ветра». К тому же пишет, что за два года сильно похудела. Далее, она стала плохо спать, уставать во второй половине дня, появились страхи. Зубы ноют от характерной пищи — гороха.

Все описанные симптомы указывают на перевозбуждение жизненного принципа «Ветра», а характер питания – салаты и горох, еще более способствует его перевозбуждению. В результате усилились катаболические процессы в организме. Каши и салаты не обеспечивали организм достаточным количеством минеральных веществ. Все эти причины и вызвали рассасывание эмали зубов, а также остальные симптомы возбуждения «Ветра». Этой женщине необходимо пересмотреть свой оздоровительный процесс с учетом индивидуальной конституции, возраста и полевой формы жизни. Неспецифический полиартрит – нарушение всеобщей циркуляции энергии в полевой форме жизни.



15-е лунные сутки «Змей», «Шакал»

Влияние Луны наиболее сильно. Все положительные и отрицательные качества человека увеличиваются в несколько раз. Значит, нужно быть очень осторожным, чтобы над вами не взяли верх негативные стороны личности.



В некоторых текстах этот день относят к искусителю Ариману – духу плоти, который расслабляет человека, делает его податливым, внушаемым, ленивым, поддающимся любым земным соблазнам.

*

Эти лунные сутки дают много энергии, но и способствуют еще большим ее тратам. Поэтому сегодня будьте внимательны и не расходуйте ее, можете остаться без энергии. Рекомендуется ограничить себя в интимных отношениях. Век сегодня, как сладострастен, но в еще большей мере энергетически опустошает. Учитесь укрощать свою чувственную природу, соблюдая сегодня самодисциплину и самоограничение.

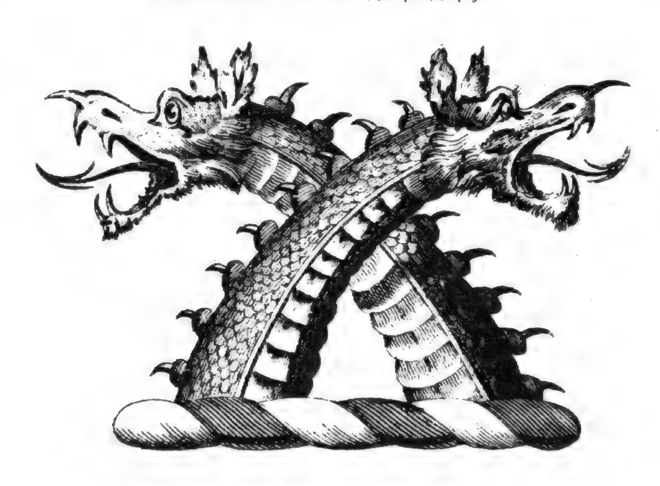
*

Рекомендую сегодня быть особенно внимательными. На полнолуние внимание рассеивается и наблюдается наибольшее количество аварий, бытовых травм и... ссор по пустякам.

*

Сегодняшний день позволит вам изменить любую привычку, для этого должно быть ваше могучее желание и день должен быть прожит так, как вы хотите жить в дальнейшем – например, без вредной привычки. Решили не курить – значит сегодня не курите. Если пятнадцатый лунный день пройдет в

пассивности, потакании своим слабостям, то внутреннее преображение не наступит. Вы только больше «срастетесь» со своей негативной стороной личности, которая, усиленная энергией Луны, станет вашим истинным «я». Знайте, что люди, не использующие мощный энергетический поток полнолуния для трансформации своих отрицательных качеств в положительные, теряют связь со своим высшим «я». И это действует на их личность разрушительно. Они все более и более деградируют.



Сегодня полезно есть плотную, горячую пищу с вяжущим вкусом (бобы, горох). Подобная пища противостоит внешним приливно-отливным влияниям полнолуния. Жидкую, холодную пищу сладкого вкуса – соки, фрукты – следует избегать. Она вносит в организм переизбыток влаги и холода, которые, сочетаясь с внешним приливно-отливным влиянием, отрицательно действуют на здоровье человека.

*

Сегодня не рекомендуются любые начинания, деловые и денежные отношения, общение с начальством, застолье, особенно с алкоголем, выяснение отношений и споры, азартные игры, бракосочетание, секс, зачатие, похороны и поминки.

*

Если в эти сутки произошла неприятность – виновато ваше неправильное начало лунного цикла. Плохой знак – ссора, хороший – собака, даже лающая.

*

Органы дня – поджелудочная железа, диафрагма.

*

Минералы сегодняшнего дня: агат, гагат, морион, изумруд.

*

Сны сегодняшних лунных суток бывают весьма устрашающи, но не сбываются.

*

Рожденные в эти лунные сутки имеют змеиную натуру. Они любвеобильны и подвластны всем искушениям. Увы, вот так лунная энергетика накладывает на них свой отпечаток. Чтобы не стать рабами искушений, им рекомендуется любая работа по самодисциплине и самоконтролю.



Возрастные особенности

Собственная оздоровительная система должна учитывать ваши возрастные особенности.

В течение жизни импульс, образующий полевую форму жизни (квантовое тело) человека, претерпевает ряд изменений – он ослабевает. Из-за этого в самой полевой форме жизни происходят качественные и количественные изменения. Изменяются метрические и временные параметры полевой формы жизни: оно уменьшается и становится менее плотным. На физическом уровне это выражается в неспособности организма удерживать воду: усыхании тела, тугоподвижности суставов, появлении морщин кожи, увеличении вязкости всех жидкостных сред организма. Человек уменьшается в росте, теряет пропорции тела, искажается облик человека в целом.

Особенно сильно слабеет с возрастом жизненный принцип «Желчи». Это выражается в ослаблении памяти, мыслительной способности, понижении теплотворных способностей организма, уменьшении пищеварительных способностей, угасании иммунитета, ослаблении остроты зрения, всеобщем ослаблении активности ферментов, накопления шлаков.

Уменьшаются циркуляция и движение энергии внутри полевой формы жизни. Это проявляется в уменьшении

быстроты мышления; вялом пищеварении и перистальтике; увеличении времени протекания всех биологических процессов; теряется способность организма к обновлению, долго заживают раны.

Описанные общие закономерности происходят с любым человеком помимо его воли и желания. Но в зависимости от индивидуальной конституции человека эти процессы протекают по-разному.

У лиц с выраженной «Слизистой» конституцией в первые 20–25 лет жизни из-за чрезмерного удержания воды и других веществ в организме будут наблюдаться простудные заболевания, склонность к набору излишнего веса. В последующие 20–25 лет из-за ослабления теплотворных и циркуляторных процессов могут возникать осложнения с пищеварением, иммунитетом. И в заключительную треть жизни они будут сильно мерзнуть, отекать, вести пассивный образ жизни, впадать в депрессии. Если у них образуются опухоли, то они будут мягкой, водянистой и жирообразной консистенции.

У лиц с выраженной «Желчной» конституцией организма первые 20 лет пройдут более или менее нормально, возможны сыпь и прыщи на теле. В средний период жизни может наблюдаться появление расстройств в пищеварительном тракте: изжоги, язвы. У этих лиц наиболее часто встречаются различные заболевания, связанные с печенью, желчным пузырем и искажением

нормальной картины крови (из-за образования желчных шлаков). В связи с этим у них бывают прыщи, фурункулы на коже, седеют и выпадают волосы, они легко раздражаются по пустякам, язвительны и ворчливы. В последнюю треть жизни у них могут возникать желчно- и почечнокаменные заболевания, расстройства с пищеварением, психические заболевания, извращенно-язвительное отношение ко всему происходящему. Это, как правило, седые или лысые люди в очках, с желтоватым оттенком кожи.

У лиц с выраженной «Ветреной» конституцией первый этап жизни может пройти вполне нормально, ввиду того что воды и тепла организм вырабатывает и удерживает в достаточном количестве. В среднюю половину жизни у них начинаются проблемы с радикулитом, несварением желудочно-кишечного тракта, неуверенностью в себе, страхами различного рода, быстрой утомляемостью, нехваткой энергии (особенно во вторую половину дня), постоянным холодом в конечностях. В заключительную треть жизни они не выносят сухой и холодной погоды, тело их быстро усыхает, теряется подвижность в суставах, они страдают от запоров или насильственного стула, что приводит к общей зашлаковке и интоксикации. Если у этих людей образуются опухоли, то они, как правило, твердой консистенции.

Таким образом, у каждой конституции возникают ин-

дивидуальные *специфические проблемы со здоровьем.* Рекомендации по этому разделу оздоровления будут следующие:

1. С возрастом менять направленность собственной оздоровительной системы для недопущения негативных возрастных процессов.

2. Препятствовать быстрому рассеиванию полевой формы жизни (трудиться до пота, испарины)*, разумно тратить энергию первичного сознания.*

БИОРИТМОЛОГИЯ И СЕЗОНЫ ГОДА

Все оздоровительные мероприятия согласовывать и распределять с учетом биоритмологических факторов и влияния сезонов года.

Согласуя собственную трудовую и оздоровительную деятельность с процессами, происходящими в Природе, вы легко и просто оздоравливаете и укрепляете свой организм. Действуя невпопад, *по рекомендациям книг по оздоровлению*, большинство из которых не учитывает названные факторы, вы получаете половинчатые результаты. Постепенно и незаметно для себя заходя в тупик, вы не понимаете, в чем же дело?

Собственное оздоровление организма обязательно необходимо согласовывать с суточными, лунными и годовыми биоритмами. Тогда успех обеспечен. Проиллю-

стрируем эффект правильного и неправильного вписывания в биоритмы.

Суточные биоритмы: если человек не ест после 16 часов вечера, то его организм начинает сам очищаться и увеличивать мощь полевой формы жизни. Организм такого человека ночью отдыхает, полноценно восстанавливается. И наоборот, еда на ночь извращает нормальную циркуляцию энергии по органам, срывает процесс чередования активности-пассивности. Энергия оттягивается в пищеварительные органы, вместо того, чтобы помогать качественной работе других органов, и весь организм ночью усиленно работает над перевариванием пищи, сердце *молотится*, как при хорошей физической нагрузке, образуются шлаки, сон очень плохой. В итоге человек встает утром не свежий и отдохнувший, а вялый, разбитый, опухший. Так постепенно в организме накапливаются усталость и шлаки, что приводит к болезням и преждевременной старости.

Лунные биоритмы: голодая в дни *экадаши*, вы естественно и хорошо очищаетесь; давая большую физическую нагрузку в первую и третью фазы лунного цикла, вы не перерасходуете свой «энергетический бюджет». И, наоборот, выполняя в особые дни лунного цикла голодание или ударные тренировки, вы перенапрягаете свой организм, налагая внутренний стресс от смены расширения на сжатие (или наоборот) на внешний – от фи-

зической нагрузки, голода и т.п. Это отрицательно сказывается на вашем здоровье и может привести к серьезным последствиям.

Годовые биоритмы: неудачно выбранное время для очищения или укрепления того или иного органа даст половинчатые результаты. А такие виды оздоровительных процедур, как обливание холодной водой в сухое и холодное время года, длительное голодание не в дни постов, могут способствовать внедрению патогенной биоклиматической энергии в организм и вызвать то или иное заболевание. И, наоборот, правильно выбранное время для очищения и укрепления определенного органа, голодание с учетом космической энергии и прочее способствуют более качественному оздоровлению с наименьшими затратами энергии самого организма.

Из изложенного вытекает рекомендация: *необходимо согласовывать оздоровительные мероприятия с биологическими ритмами природы.*



16-е лунные сутки «Психея», «Голубь», «Бабочка»

Символ дня – Психея (олицетворение человеческой души в Древней Греции. Обычно изображалось в виде бабочки или молодой девушки с крыльями бабочки). Эти лунные сутки связаны с душой человека. Во время их продолжительности отмечено гармоничное уравновешивающее действие со стороны внешних сил на полевую форму жизни человека и его физическое тело. Девиз дня – умеренность во всем.

*

В течение этих лунных суток, рекомендуются простые и спокойные физические упражнения, способствующие гармонии и восстановлению сил. Это время отдыха от напряженных и активных действий в период с двенадцатых по пятнадцатые лунные сутки. Особенно подойдут для этой цели упражнения из китайской гимнастики цигун и небольшие комплексы ушу. Но если человек

предыдущие дни провел в пассивности, то пассивность только усилится. Лень укрепится еще более и создаст множество проблем.

*

Совет: важно не копить в себе энергию, а как можно больше «прокачать» ее через себя, через свою энергетическую систему. Энергии необходимо течь, а не застаиваться.

*

Любые действия человека, вызывающие нарушение спокойствия как в самом его организме (крик, взволнованность), так и среди окружающих (грубое, вызывающее поведение, громкая музыка и т. д.), должны быть полностью исключены в течение этих суток. Эта рекомендация распространяется на сексуальные контакты.

*

День обновления крови. Рекомендуются кровоочистительные процедуры, противопоказана животная пища.

*

Сегодня полезно общение, путешествия, отдых, ведение домашних дел. Очень полезно делать все, что связано с очищением: мыть полы, вытирать пыль, принимать душ. Грязь на одежде – знак духовной нечистоты.

*

Органы дня – селезенка.

*

Минералы сегодняшнего дня – шпинель, турмалин, изумруд (ночью), жемчуг (днем).

*

Сны. В эти лунные сутки снятся сны, которые помогают снять внутреннее напряжение. Одного этого достаточно, чтобы помочь избавиться от хронического недуга.

*

Рожденные сегодня отличаются душевной добротой, гармонией и спокойствием. Они очень любят природу, так как ощущают неразрывную связь с ней. Жизнь проживают весьма плодотворно, за что пользуются заслуженным уважением.



Семейный микроклимат

Семейный микроклимат, взаимоотношения с близкими и супругами – важный элемент любой оздоровительной системы.

Каждый человек живет в окружении других людей, которые оказывают на него большое влияние. Особенно велико влияние наших близких: родителей, сослуживцев, членов семьи. Это влияние может быть как благотворным для нашего духовного и физического существования, так и разрушительным.

Так, в детском возрасте родители своими необдуманными поступками, словами и прочим формируют разного рода эмоциональные зажимы и запреты, навязывают (неосознанно) шаблон собственного поведения. Многие наследственные болезни есть не что иное, как следствия передающегося порочного поведения, образа мышления и питания, приводящие к появлению определенного заболевания из поколения в поколение. И гены здесь не виноваты.

Не секрет, что человек, решивший заняться собственным здоровьем, зачастую сталкивается с непониманием со стороны сослуживцев, друзей, членов семьи. Обычно считается, что на такого человека *«блажь нашла»*. Но никто не удосужится поинтересоваться, что творится с этим человеком. А ведь он погибает и, как за последнюю возмож-

ность, цепляется за самооздоровление, а окружающие мешают ему. Абсолютно не разбираясь в оздоровительном процессе, члены семьи, сослуживцы и друзья в моменты кризисов, естественной ломки старого стереотипа, когда состояние человека ухудшается, своими высказываниями и комментариями сбивают человека, мешают процессу перестройки, сеют сомнения, в итоге мешая нормальному течению оздоровительного процесса.

И наоборот, поддержка, одобрение, создание благоприятных условий помогают человеку стать здоровым, крепким, сплотить семью, воспитать здоровых и умных детей.

Из сказанного вытекает следующая рекомендация: *не мешайте оздоровительному процессу ваших дедушки или бабушки, папы или мамы, сына или дочки. Ведь вы не знаете, насколько серьезно повреждено их здоровье. Всемерно поощряйте занятия и старайтесь сами посильно в них участвовать.*

Пример. *«Мне 30 лет. Заболела остро 2 года назад, хотя болезнь возникла давно. Но просто сразу как-то все обнаружилось: и мастопатия, и остеохондроз, и миома матки (диагноз под вопросом), и выделения нехорошие появились, хотя анализы мазков были нормальные. Врачи стали назначать различные лекарства: и антибиотики, и гормональные, и другие таблетки (я их гору выпила), и все без конкретного диагноза.*

Год промыкалась по докторам. Летом решила голодать по Брэггу – раз в неделю. Резко перестала есть мясо, яйца, рыбу, соль, сахар. Стала сильно худеть, силы убавились. Был вес 57 кг при росте 158 см, к концу лета – 46 кг. И вот случайно в августе купила «Целительные силы». Сразу сделала серию клизм по Уокеру и начала пить сок каждый день (свекла, морковь и огурец). Осенью стала желтеть, вес 44 кг. Решилась сделать первую чистку печени осенью. Она прошла неплохо, вышли камушки. И хотя я читала, что печень нужно чистить весной, мне хотелось сделать все скорее. И через месяц в полнолуние сделала 4 чистки (правда, 4-я не очень получилась, меня вырвало), 5-ю сделала через два месяца. ...Мой вес стал 40 кг. Родные, муж в ужасе. Правая грудь уже не так болит и зловонные выделения из влагалища прекратились. Зато началось нарушение месячных, высохла, зябну.

Я совсем запуталась и не знаю, что мне можно есть, а что нельзя? Сейчас у меня сил маловато стало, даже зарядку не могу делать. Родители говорят, что последние силы потеряю, и так остались, мол, одни кости. Странно то, что дочь питается подобно мне, но не худеет, как я. Ей 12 лет. 16 мая купила третий том «Целительных сил», там есть рецепт хлеба из проросшей пшеницы. Я сразу приготовила. Очень вкусно. Вкус сладкий, чудесный, необыкновенный. Очень понравилось. Может, так она (проросшая пшеница) у меня будет лучше усваиваться, чем сырая?»

Комментарии и рекомендации. Как видно из письма, эта женщина чувствует, что она разрушается. Официальная медицина не помогает, она решила заняться оздоровлением, но начала без учета индивидуальной конституции и резко. Это привело к перевозбуждению жизненного принципа «Ветра». Чистку печени начала проводить в крайне неблагоприятный для этого период времени – осенью. В результате пожелтела и похудела еще больше. Психологическое давление со стороны близких, неправильное применение оздоровительных средств и питания привели к плохому результату – еще большему перевозбуждению жизненного принципа «Ветра» с сильно выраженными симптомами (нет сил, нарушились месячные, высохла и зябнет). Но когда она попробовала хлеб из проросшего зерна, который резко уравновешивает жизненный принцип «Ветра», дела пошли сразу лучше, это ее продукт.

Дочь чувствует себя хорошо из-за того, что она находится в другом возрастном периоде, и это питание для нее подходит.

Для того чтобы у этой женщины все нормализовалось, надо питаться с учетом возбужденного жизненного принципа «Ветра», применять соответствующие процедуры (горячие ванны с последующим смазыванием тела оливковым маслом), ни в коем случае не голодать, заручиться поддержкой близких людей, провести серию дыханий «Счастья» или ребефинга.

Очень большое значение для здоровья имеют нормальные сексуальные отношения. Если у взрослых людей, супругов их нет, то эта неудовлетворенность является скрытой причиной многих явных болезней и «неясных» недомоганий. Сексуальный обмен энергиями помогает женщинам и мужчинам быть здоровыми, поддерживает их иммунитет на высоком уровне, повышает психическую устойчивость к стрессам.

Повседневные рекомендации основаны на индивидуальном подходе; они должны охватывать все уровни человеческого существа, быть согласованы с биоритмами суток. Чтобы осуществить их на деле, вам необходимо рано вставать, примерно в 6 часов утра. Проделать повседневные гигиенические мероприятия: сходить в туалет, промыть нос, умыться. Для лучшей связи сознания с физическим телом следует вызвать ощущения тепла, покалывания, прохлады в теле, либо произнести образно-волевой настрой, либо сделать аутогенную тренировку. Это у вас должно занять 20–30 минут. Очень хорошо после этого проделать какой-либо из приведенных в книге 7 комплекс упражнений или гимнастику. Теперь желательно растереть тело упаренной уриной для микроэлементной подкормки организма и прочего. Минут через 10–15 надо принять контрастный душ, закончив его прохладным. Теперь можно заняться повседневными делами, идти на работу.

Здесь все зависит от возможностей человека, индивидуальных склонностей и желания. Главное, чтобы на все эти утренние мероприятия у вас уходило не менее 30–45 минут.

Первый прием пищи делайте тогда, когда у вас появилось чувство голода. Это может быть с 9 до 12 часов. Ничего страшного в этом нет, удовлетворите голод простой пищей с учетом вашей индивидуальной конституции. Второй прием пищи также сделайте при появлении чувства голода, но не позже 16 часов. После этого времени можете лишь пить воду, отвары, настои и т.д. Если вы будете так поступать, то голод у вас, естественно, будет появляться утром. В течение дня вы перестанете уставать. Небольшой ужин (не позднее 19 часов) возможен только для лиц с выраженной конституцией «Ветра». Им же рекомендуется через 2–3 часа после первого приема пищи выпить сладкий, горячий напиток (отвар трав с медом), ибо они быстро теряют энергетику и устают. Всем остальным конституционным типам указанная схема питания вполне подходит и оправдана с практических позиций.

До 18–19 часов вы можете заниматься обыденными делами. После возвращения домой, с целью восстановления свежести в организме, вы можете принять контрастный душ, выполнить какую-либо гимнастику (например, «Преобразования мышц» или укрепление позвоночника) в течение 20–30 минут. В вечернее занятие

обязательно включите упражнения по укреплению мышц живота и по укреплению позвоночника. Можете выполнить пробежку, прогулку, позаниматься с тяжестями, главное – прокачать кровь по организму, усилить циркуляторные процессы, активизировать биосинтез.
После занятий отдохните, успокойтесь, выпейте отвар из трав (напиток подбирайте с учетом индивидуальной конституции). Сделайте текущие дела по дому. Перед отходом ко сну подведите итог дня, прочтите волевой настрой на омоложение организма (или помолитесь) и засыпайте. В зависимости от возраста или индивидуальной конституции, время отхода ко сну не должно быть позже 22 часов (лучше раньше вставать).
Подобные повседневные рекомендации позволяют вам полностью вписаться в биоритмы суток, получать достаточную физическую нагрузку (от 1 до 2–3 часов), противостоять процессам старения.
Месячные рекомендации основаны на особенностях лунного цикла. С его учетом вы будете давать усиленную или умеренную нагрузку на организм; выполнять очистительные процедуры, как общие, так и локальные; проводить пищевое воздержание или голодание с целью получения максимального эффекта. Таким образом, ваши ежедневные занятия будут колебаться по интенсивности нагрузки, целенаправленности воздействия в зависимости от положения Луны, Солнца.

Месячные рекомендации особенно касаются лиц, желающих серьезно работать над собой, например, спортсменов. Грамотное распределение нагрузки, восстановительных процедур – ключ к успеху в любом виде спорта.

Сезонные рекомендации основаны на циркуляции энергии в Солнечной системе и Земле. Этот вид энергетической циркуляции находит свое отражение в виде длительных биоритмов в организме человека, последовательно активизируя тот или иной орган, физиологическую функцию. В соответствии с этим должны меняться и оздоровительные средства, а также их направленность. Зная эти особенности, вы можете целенаправленно оздоравливать тот или иной орган, очищать и укреплять его, используя весь арсенал оздоровительных средств: от работы с первичным сознанием до целесообразного питания и т. п.

Если, к примеру, взять голодание, то в различные сезоны года оно по-разному воздействует на организм человека. Поэтому необходимо знать эти особенности с целью избежания неблагоприятных влияний и усиления благоприятных. *Все древние системы оздоровления в первую очередь подчеркивают важность биоритмологических факторов и рекомендуют согласовывать свою жизнь и оздоровление только с ними.*

В связи с тем что в зависимости от сезонов года возбуждается тот или иной жизненный принцип («Слизь»,

«Желчь», «Ветер»), необходимо образом жизни, процедурами и питанием уравновесить это возбуждение. Поэтому хотите вы или нет, но без гибкого подхода, осмысленного отношения к оздоровительному процессу вам не обойтись. Жизнь и здоровье – самое дорогое, что имеется у человека, поэтому подход к этим основополагающим процессам должен быть **наисерьезнейшим и грамотным.** Прислушивайтесь к собственному организму, вникайте в его процессы, пробуйте понемногу влиять на них, набирайтесь осмысленного опыта, и у вас все будет получаться, невзирая на индивидуальную конституцию, возраст и болезни.

Особенно тщательным оздоровительный подход должен быть при болезненном состоянии организма. Вы должны подметить, в какое время суток происходит обострение болезни, какие жизненные ситуации приводят к обострению, какие процедуры, пища и прочее благоприятно влияют на вас, а какие – приводят к обострению. Далее следует понять, какое время года для вас особенно неблагоприятно и что в это время происходит с вашим организмом; и наоборот, какое время года наиболее благоприятно. Это же касается и лунного цикла. Поэтому прислушавайтесь к собственному организму, он самый надежный подсказчик и Учитель. Теперь вам остается убрать из своей жизни все, что разрушает вас, и оставить то, что вам благоприятствует.



17-е лунные сутки «Шакти», «Колокол», «Виноградная гроздь»

В эти лунные сутки особенно сильно проявляется женская энергия (по-индусски «Шакти»). Внешне это проявляется в накоплении, произрастании, плодородии, радости полового общения. Поэтому этот день особенно благоприятен для супружеских отношений. И в особенности для женщин. Сама Природа способствует раскрытию их женственности, ярким чувственным ощущениям.

*

Сегодня можно повеселиться и, как рекомендовали древние мудрецы, употребить небольшое количество хорошего вина. Например, подогретый кагор является символом познания вечности, экстаза, связи с движением и радостью. В Древней Греции в этот день устраивались священные вакханалии.

*

Начатое в шестнадцатый лунный день расслабление сегодня продолжается, но, очистившись и



восстановив силы, человек ощущает радость за все то, что он сделал в предыдущие две лунные фазы.

*

Всякое уныние и печаль в эти лунные сутки недопустимы. Приподнятое настроение, бодрость духа – признак как физического, так и психического

здоровья, поэтому если вы сегодня чувствуете на сердце печаль и тоску, значит, вы живете неправильно. Недаром учение Агни-йоги гласит: «Радость – есть особая мудрость», а в Библии апостол Павел говорит: «Радуйтесь, братья мои, всегда радуйтесь!»

*

Смотрите на жизнь проще. Помните, что есть только две вещи, которые действительно приближают человека к Богу. Это – любовь и радость. Так вот, семнадцатые лунные сутки обязательно должны быть наполнены любовью и радостью, и тогда вы почувствуете, что вместе с вами радуется Бог.

*

Считается, что браки, заключенные в течение этих лунных суток, будут длительными и сопровождаться обоюдной любовью. Тем, кто находится в процессе ухаживания за любимым человеком, рекомендуется устроить романтический вечер, во время которого признаться в своих чувствах. Подобные действия сегодня имеют успех. Вообще для заключения браков хороши 12, 16, 17-й дни: в 16-й день брак будет держаться на гармонии, в 12-й день – на высшей любви.

*

День благоприятен для общения, искусства, отдыха, застолья, умеренного приема вина и интимных отношений.

*

В этот период рекомендуется собирать урожай (в особенности винограда), делать вино, а если день приходится на период посевных работ, то – сажать.

*

Органы дня – почки.

*

Минералы сегодняшнего дня – прозрачный аметист, вороний и соколиный глаз, циркон, гематит.



*

Сны. Приятные сны в эти лунные стуки означают, что мы успешно реализуем себя в любви и в творчестве. Если неприятны – значит в нашей жизни не хватает настоящей любви и творчества. А появление такого сна не случайно и указывает на появившуюся возможность решить эти проблемы. Действуйте смелее и не упустите эту возможность.

*

Рожденным сегодня важно найти свою «половину». Это для них имеет особое жизненное значение. В своей «второй половине» они черпают мудрость и силу. Если же не находят, чувствуют себя несчастными и нереализованными.



Рекомендации для лиц, имеющих выраженную конституцию «Ветра»

Лицам, имеющим подобную конституцию, желательно придерживаться следующего распорядка дня: вставать попозже, примерно в 7 утра; натереть тело оливковым маслом, а затем остатки смыть под теплым душем; в течение 20 минут выполнять образно-волевой настрой на уверенность в себе, бесстрашие. Далее необходимо выполнить серию спокойных упражнений с акцентом на позвоночник **(8-й том «Основ здоровья»)**, после этого плотно позавтракать и заниматься повседневными делами. Часа через два следует выпить горячий отвар с медом и продолжать трудиться. Как только появится голод, удовлетворить его, т.е. пообедать, часа через два выпить горячий отвар из трав с медом. Вечером надо сделать небольшой прием пищи до 19 часов из легко усваиваемых продуктов. Горячая ванна с последующим смазыванием тела оливковым маслом – прекрасное средство, противодействующее потерям тепла и влаги у этих людей. Хорошо послушать спокойную медитативную музыку и отходить ко сну с мысленным настроем на уверенность в себе, в своих силах.

Подобная программа позволит этим людям не терять вес, быть спокойными, сохранять тепло и влагу в организме, иметь нормальное пищеварение и сон. Особое

внимание надо уделить проработке инстинктов, которые пугают, вселяют страх и неуверенность.

В течение лунного цикла люди с выраженной конституцией «Ветра» могут дважды голодать 24 часа в дни экадаши, делать Шанк-пракшалану в день «Трубы», давать усиленную нагрузку в первую и третью фазы лунного цикла.

Рекомендации по сезонам года будут следующие: в сухие и холодные сезоны года особое внимание уделять потреблению пищи в горячем виде (тушеные овощи, горячие напитки, каши в горячем виде с топленым маслом), горячим ваннам с последующим обильным смазыванием тела оливковым маслом, спокойным упражнениям, внушению уверенности и спокойствия. Если эти люди надумают голодать в течение 7–14 и более дней, то этот голод надо запланировать только на теплое и влажное время года (лучше всего на Петров пост, перед летним солнцестоянием).

Рекомендации для лиц, имеющих выраженную конституцию «Желчи»

Людям с подобной конституцией желательно придерживаться следующего распорядка дня: вставать между 6 и 6.30 часами утра; принять контрастный душ; в течение 20 минут выполнить постельную гимнастику (опи-

саны в 8-м томе «Основ здоровья») или вызвать ощущения тепла, покалывания и прохлады в теле с последующим волевым настроем на ровное, спокойное отношение ко всему окружающему, на эмоциональный контроль и сдержанность гордости, хвастовства и раздражительности. Далее желательно выполнить небольшой комплекс упражнений с акцентом на проработку брюшной полости (уддиана бандха – подтягивание живота в наклоне, наули – кручение мускулами живота в наклоне). Это позволит им избегать проблем, связанных с застоем желчи.

Первый прием пищи необходимо сделать тогда, когда появится чувство голода, удовлетворите его небольшим количеством пищи. Теперь вы можете заниматься повседневными делами. Когда почувствуете первое приближение голода, выпейте освежающий прохладный напиток либо умеренно теплый, вяжущего, сладкого или мятного вкуса. Продолжайте заниматься повседневными делами и примерно между 15 и 16 часами плотно пообедайте. В дальнейшем, когда захочется пить, употребляйте напитки с вышеуказанными вкусами.

Вечером, между 18 и 19 часами, можете дать физическую нагрузку (пробежка, прогулка, занятие с тяжестями и т. д.). После отдохните, расслабьтесь, отключите мысли, не планируйте наперед никаких дел. Чрезмерная мыслительная деятельность у таких людей способ-

ствует перевозбуждению жизненного принципа «Желчи», что приводит к раздражительности, изжоге, ранней седине, потери волос и ухудшает зрение. Весьма хорошо для этого подойдет спокойная музыка, отключающая мозг. Спать ложиться этим людям необходимо до 22 часов вечера. Если они в это время не заснут, то появится аппетит и они не могут сдержаться, чтобы не наесться на ночь. В результате пища полноценно не усваивается, желчь загустевает, что приведет к проблемам с пищеварением, желчным расстройствам, зашлаковке организма, плохой крови и коже.

Необходимо провести анализ, откуда берется раздражительность, злость, и искоренить их с помощью проработки соответствующих инстинктов и черт характера.

Подобная программа позволит этим людям быть уравновешенным, улучшит контакты с людьми, поможет избежать нервных срывов, проблем с пищеварением, кровью и кожей.

В течение лунного цикла люди с выраженной конституцией «Желчи» могут дважды голодать по 36 часов в дни экадаши, распределять физическую нагрузку по фазам лунного цикла, как и с конституцией «Ветра».

Рекомендации по сезонам года у них следующие: им не нравится сухая, жаркая погода. Поэтому лето с вышеуказанной погодой – особенно неблагоприятная для них пора: может произойти перевозбуждение жизнен-

ного принципа «Желчи» со всеми последствиями. Этим людям не следует «поджаривать» себя на пляже, а, наоборот, – больше плавать, потреблять прохладных напитков.

Что касается питания, весьма хороши для них салаты из свежих овощей, фрукты в сыром виде. Летом эти продукты охлаждают организм человека, что уравновешивает их внутренний жар, разжижает кровь и желчь, способствует нормальному самочувствию. В холодное время года им подойдет теплая, водянистая пища.

Во все остальные сезоны года они могут заниматься любыми видами спорта, но летом для них подойдет плавание.

Что касается рекомендаций в голодании, то теплое и влажное время года наиболее благоприятны для них. В это время они могут голодать до 20 и более дней. Голод очистит и умиротворит этих людей и будет легче переноситься, чем в другое время года.

Рекомендации для лиц с выраженной конституцией «Слизи»

Как правило, это большие и физически вялые люди. Им надо *заставить* себя двигаться, преодолеть собственную инерцию и тогда все будет хорошо получаться. Вставать им необходимо между 5 и 6 часами утра, тогда весь день они будут свежи и работоспособны. После гигиенических процедур им весьма подойдет силовой массаж все-

го тела с применением упаренной урины, методика по преобразованию мышц. Это подсушит и оживит их тело. После массажа урину смыть под теплым душем, а закончить процедуру прохладным. Далее желательно дать интенсивную физическую нагрузку в течение 30–45 минут в виде бега, быстрой ходьбы, чтобы кровь усиленно продвигалась по всему организму, а в теле появилась теплота. Во время занятий дать волевой настрой на активность, работоспособность, неутомимость.

Завтрак этим людям можно пропустить, просто выпить отвар горьких трав с небольшим количеством меда. После этого им необходимо трудиться до появления «волчьего» аппетита. Обедать надо в полдень, небольшим количеством пищи, состоящей из слегка тушеных овощей (главное, чтобы они были теплые), почти без масла, сухой каши или хлеба из проросшего зерна. Такое питание не позволяет этим людям «расползаться» в стороны от жира и воды.

Далее вы можете заниматься своими повседневными обязанностями. Если обратно появится «волчий» аппетит, то покушайте, как в первый раз, но не позднее 16 часов. После продолжайте заниматься своими повседневными делами. Если захочется пить, то выпейте напиток с горьким вкусом, можно горячий.

После прихода домой, выполните еще раз массаж всего тела с упаренной уриной и примите контрастный душ.

Если появится желание позаниматься, интенсивно подвигайтесь в течение 30–45 минут до появления пота. Отход ко сну делайте после 22 часов.

Подобная программа позволит таким людям всегда сохранять собственную фигуру стройной, не впадать в лень и апатию, избавиться от простудных заболеваний. В последнюю треть жизни их программа должна измениться с целью предотвращения потери тепла и воды.

В течение лунного цикла люди с выраженной конституцией «Слизи», помимо голоданий по 48 часов (вместо 48 часов на воде/урине, они могут голодать насухо 24–36 часов) в дни экадаши, могут дополнительно голодать во все благоприятные для этого дни, плюс к этому по три дня в наиболее благоприятные фазы (2 и 4). Что касается распределения физической нагрузки, то она справедлива, как и для предыдущих конституционных типов.

Рекомендации по сезонам года для лиц со «Слизистой» конституцией отличаются от предыдущих. Люди с этой конституцией не любят сырую, прохладную погоду. У них всегда возникают сложности со здоровьем, когда наступает весна и осень или сырая зима. Поэтому для противодействия сырости и прохладе в это время они должны вести «подсушивающий» их образ жизни. Париться в сауне, поменьше принимать жидкости, жиров, побольше двигаться с целью поддержания высокой цир-

куляции и теплотворных способностей в организме. Наиболее благоприятное время года для них сухое и жаркое лето. Они любят загорать. Если им рекомендовать голодание, то это самое лучшее время для его проведения. Сухость и теплота уравновешивают их повышенную слизь и холод в организме, в результате чего они чувствуют себя прекрасно. Этим людям подходят большие сроки голодания – до 30–40 и более суток. Им подходит сухое голодание, которое противопоказано для всех предыдущих конституций.

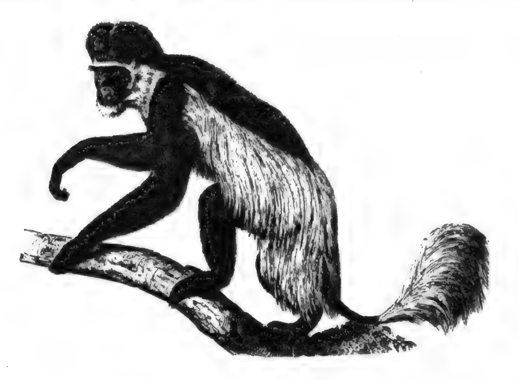
Что касается физической нагрузки, то для них идеальны длительные циклические упражнения типа бега трусцой, длительных пеших переходов, занятий с тяжестями (вес небольшой, а повторений много).

Из содержания этой главы вытекает Первый и Самый главный Закон Оздоровления – только с учетом индивидуальной конституции подбирайте питание, средства оздоровления, нагрузку и многое другое, от чего зависит ваше здоровье. Индивидуальная конституция – это ВАШ путеводитель по жизни. Регулярно работайте над своими слабыми сторонами, не увлекайтесь сильными, и успех будет постоянно с вами.



18-е лунные сутки «Обезьяна», «Зеркало», «Аспид», «Лед»

Зеркало, как символ этого лунного дня, очень точно отображает саму суть: все, что с вами случится сейчас, – есть показатель состояния ваших дел на данный момент. Этот лунный день выступает в роли зеркала, отражающего истинную природу, показывающего ваше истинное «я». Если



вы добры по природе – к вам приходит добро. Если злы – оно является.

*

Правильное понимание событий этого дня даст человеку возможность трезво взглянуть на происходящее и сделать из него соответствующие выводы. Все случившееся происходит сейчас не для того, чтобы наказать, а для того, чтобы человек задумался над собственным поведением, над чертами своего характера и постарался изменить их в лучшую сторону.

*

Эти лунные сутки несут энергетику, делающую человека пассивным. Пассивность выражается в подражании, следовании чужой воле. Сегодня не следует поддаваться иллюзиям, низменным инстинктам и темным мыслям.

*

Помните, каждое событие, которое происходит с вами, вы сами притянули. И никаких случайностей не бывает, а тем более в этот лунный день. Притянули вы его своим мировоззрением, мыслями, поступками. А потом на кого-то обижаемся, ропщем. Ведь только от вас самих зависит, будете ли вы счастливы, успешны и здоровы. Обнаружив и поняв свои недостатки – работайте над ними. И

через некоторое время зеркало этого дня покажет изменения.



Сегодня полезны небольшие самоограничения. Хорошо сходить в баню или поплавать в воде. Сегодняшний день удачен для путешествий. Не подходит для начинания новых дел, бракосочетания, выяснения отношений, ссор, денежных операций. Проявляйте терпимость и великодушие, ведь практически все в этот день немного не в себе, поэтому будьте осторожны, не становитесь инициатором скандалов.

*

Органы дня – мочеточники и мочевой пузырь. Если в этот день возникают кожные болезни или обостряются хронические – нарушены нравственные законы. Полезно очищать кишечник.

*

Спать сегодня рекомендуется меньше, иначе можете проснуться в разбитом состоянии. К снам, которые приснились сегодня, следует прислушаться, они несут полезную для вас информацию. Например, сон может показать, что мешает вам жить, или подсказать средство исцеления от болезни.

*

Минералы сегодняшнего дня – белый агат, опал, сиреневый аметист, шпинель.

*

Зачатый в этот день человек будет пассивен и слаб. А рожденные имеют задатки прекрасных актеров и завышенную самооценку. Чтобы быть нормальными людьми, им нужно проработать свой эгоизм.



ГЛАВА 3
Практическая самопомощь здоровью

«Многие люди хотят, чтобы их излечили другие или чтобы это было сделано с помощью какого-нибудь инструмента, не признавая своей вины и не стараясь найти свою ошибку, являющуюся причиной их беды».

Ж. Осава

Давайте вдумаемся в слова Жоржа Осавы: почему человек заболевает, в чем заключается его вина и какие ошибки он совершает? Чтобы ответить на эти вопросы, надо обратиться к собственному разуму, с помощью которого человек познает окружающее его пространство, пространство собственного сознания и организма. Здравый разум нам докладывает, что человек живет в окружающей его среде, обладает сознанием и физическим телом. Теперь, следуя логике вещей, можно понять, что человек может заболеть той или иной болезнью из-за неблагоприятных изменений в окружающей его среде, либо сознании, либо физическом теле. Отсюда вина человека в возникновении у него заболевания заключается в том, что неблагоприятные измене-

ния возникли из-за совершенных им ошибок в течение какого-то отрезка времени при взаимодействии с пространством, неправильного мышления или несоблюдения физиологии организма.

В этом разделе подача материала построена так, чтобы ее можно было сразу применять практически.

Какие же ошибки, приводящие к возникновению того или иного заболевания, совершает человек? Для ответа на подобные вопросы надо знать, хотя бы кратко, как и чем влияет на организм человека окружающее его пространство, особенности мыслительного процесса, изменения, происходящие в физическом теле. Приведу простейшие наглядные примеры указанных влияний.

ОКРУЖАЮЩЕЕ ЧЕЛОВЕКА ПРОСТРАНСТВО

Обладает следующими характеристиками, которые могут влиять на здоровье человека.

Особенности климата

Холод, тепло, влажность, подвижность воздушных потоков (ветреность) и их различные сочетания по-разному влияют на здоровье человека: существуют вредные и благоприятные климатические условия для проживания, вредные и благоприятные сезоны года.

В данном случае вина человека в возникновении заболевания заключается в том, что он проживает во вредных для здоровья климатических условиях.

Пример. *Женщина больна бронхиальной астмой, которая возникла при перемене места жительства с сухого степного климата на влажный морской. Лечение не помогает. Кратковременные выезды на прежнее место жительства приводят к резкому улучшению самочувствия без лечения медикаментозными препаратами.*

Одна из распространенных ошибок, ведущих к возникновению заболевания, заключается в том, что неблагоприятным воздействиям сезона года не противостоят соответствующие мероприятия.

Пример. *Весной и осенью, особенно в холодную, влажную и ветреную погоду, множество людей болеют простудными заболеваниями. Эти заболевания легко предупредить, если применять процедуры, нейтрализующие вредное влияние указанных факторов. Холоду следует противостоять теплыми процедурами, влаге – сухостью, ветру – водой или маслом (приемом теплых ванн, втиранием в кожу оливкового масла).*

Энергетические особенности местности

Существуют геопатогенные зоны, проживание в которых вызывает то или иное заболевание. В зависимости

от качества энергии, проявляемой в той или иной зоне, их делят на две большие группы: природные и техногенные. Природные геопатогенные зоны – геобиологическая сеть (ГБС), водные жилы, пустоты, выделение различных газов и т.п. Техногенные геопатогенные зоны – это линии электропередачи высокого напряжения, подземные коллекторы, метро, радио- и телестанции, особенности строений и т.п.

Пример. *Известная в области биоэнергологии австрийская исследовательница Кэт Бахлер более чем за 20 лет своей интенсивной работы объездила 14 стран, в которых исследовала влияние геопатогенных зон (сокращенно – ГПЗ) на человека. Всего она обследовала около 11 тыс. человек, в том числе 6 тыс. взрослых, 3 тыс. подростков и 1,5 тыс. младенцев. По ее данным, всего только 5% из обследованных, находившихся в ГПЗ, были подвержены заболеваниям. Патология у людей, находящихся длительное время в ГПЗ, самая разнообразная: от легких психических расстройств до раковых заболеваний, инфарктов, инсультов, рассеянного склероза и т.п.*

Понятие «энергетическая особенность местности» применимо к вашей комнате, вещам и изделиям, как окружающим вас, так и носимым на теле. В зависимости от того, как расположена ваша комната относительно сторон света, какой она формы, в ней располагаются особые энергетические пучности (сгущения) геоби-

ологической сетки. Если, к примеру, через вашу кровать будет проходить отрицательное, энергетическое сгущение, то это повлияет на ваше здоровье в худшую сторону. Если в вашей комнате много искусственных материалов – пол покрыт искусственным покрытием, мебель из древесной стружки (клеящий материал – химическое вещество), ткани с большой добавкой искусственных волокон, – это неблагоприятно для здоровья. Если имеются предметы из рога, кости, раковины, – это также минус для вашего здоровья. Домашние растения и животные, в зависимости от вида, могут резко отрицательно влиять на здоровье человека. Картины, поделки, книги, в зависимости от вложенной в них информации и энергии, могут как положительно, так и отрицательно влиять на самочувствие и здоровье человека.

Белье, одежда, украшения могут подпитывать вас энергетически, укреплять организм, противостоять вредным внешним влияниям окружающей среды либо, наоборот, усугублять их вредное, разрушающее действие.

Таким образом, человек ставит себя в такие условия, которые неминуемо ведут к возникновению соответствующего заболевания.

Экологическая обстановка

Экология – это учение об окружающей человека среде. В это понятие можно включить все то, что описано в пункте 2. Но я решил их разграничить, чтобы более четко показать их различное влияние.

В понятие «экология» мы включим качественное состояние воздуха, воды, земли. Если нормальные характеристики воздуха, воды и прочего начинают меняться, то это отрицательно сказывается на здоровье человека. Подобное происходит на производстве и в быту. Например, люди, работающие в шахте и дышащие воздухом, содержащим угольную пыль, со временем получают болезнь легких. Отравленная химикатами вода и земля рождают захимиченные фрукты и овощи, потребление которых приводит к самой разнообразной патологии («патология» – учение о страдании). Травы около автострад содержат повышенное количество свинца. «Лечение» такими травами вызовет обратный эффект. Громкий шум от производственной или бытовой деятельности, курение в общественных местах и прочее ослабляют человеческий организм и готовят его к болезням.

Вот новый круг ошибок, который необходимо устранить, чтобы вернуть утраченное здоровье.

Биоритмологические особенности

Принято считать, что Природа существует сама по себе, а человек, отдельно от нее. Увы, это фатальное заблуждение. Человеческий организм подчинен всем информационно-энергетическим колебаниям, которые происходят в Космосе. Вспышка на Солнце влечет за собой изменения в нашем здоровье и настроении. Лунный цикл влияет на процессы, протекающие в женском организме (у мужчин это не так ощутимо). Утро, полдень, вечер, ночь – все влияет на жизненные процессы в организме человека. Более того, Природа задает ритмы работы всем функциям. То или иное время своей энергетикой благоприятствует протеканию соответствующего биологического процесса. Если этот ритм нарушить, то все исказится и начнет работать неправильно. Начнутся сбои, осложнения, а потом появится и болезнь. Так, ошибки, возникшие из наших желаний – подольше поспать, поесть на ночь, поздно лечь спать, – формируют провинность перед своим организмом, разрушают связь с Пространством. Лицам, ведущим подобный образ жизни, преждевременный износ организма обеспечен.

Нравственность и «тонкие пространственные уровни»

Под «тонкими пространственными уровнями» будем подразумевать особые информационно-энергетические структуры, которые пронизывают весь Космос. (Считаю, что часть этих информационно-энергетических структур, налагаясь на земную поверхность, образует геобиологическую сеть.) Эти структуры частично разрушаются из-за широкого распространения радио- и телевизионной связи. В еще большей степени они разрушаются от хаотического, яростного мышления человека. Подобное приводит к массовым психозам – крайне вредным явлениям для здоровья и жизни людей. Проявляется это в виде модных увлечений, следования моде, фанатизме, терроризме, агрессии.

Нормальная информационно-энергетическая структура «пространства» сильно загрязнена радио-, телеволнами, мыслями об агрессии, алчности, наслаждении, страдании, недовольстве. Поэтому нет ничего удивительного, что во всем мире, даже в материально благополучных странах, люди больны и страдают.

Люди совершают против дающей им Жизнь Природы один проступок за другим, и вина их накапливается, перекладываясь на плечи новых поколений. Мало кто это осознает, и еще меньше тех, кто начинает жить по-дру-

гому. Поэтому надо решить круг нравственных проблем. Как вы должны относиться к Земле и всему, что растет и живет на ней? В угоду своей алчности – землю распахать и посадить пшеницу для водки и табак для курева; живущих на ней животных, насекомых истребить; потом землю захимичить, воду отравить, климат изменить, чтобы урожаи были больше; к другим людям относиться, как к потребителям своей продукции, либо как к своим батракам, работающим и угождающим вам, и в то же время бояться их, – как бы они вас в батраков не превратили? Либо жить разумно, без излишеств, никому не мешая?

Советую вам осторожно и бережно относиться к Пространству, не искажать его плохими мыслями, желаниями. Наоборот, гимн, восторженная песнь и служение ему помогут вам не только в обретении здоровья, но и во многом другом.

Пример. *Живет на земле единственная счастливая народность – хунза, которой неведомы болезни, а средняя продолжительность жизни представителей которой 110–120 лет! Живут они необычайно бедно. Обычно в конце зимы – начале весны голодают. Земля крайне бедна на растительность – горы, камни, немного травы, кустарники, абрикосы. Воды очень мало, поэтому хунзакуты не моются и не имеют бань. Народ неграмотен в нашем понимании – ни писать, ни читать не могут. Все члены се-*

мьи живут в убогих, плохо отапливаемых домах. Дети видят все, что делают взрослые, — это для них не запрет, а естественная жизнь. У них нет секретов друг от друга, от соседей. Основное время они проводят под открытым небом, сочетая труд и игры. Несмотря на подобные условия жизни, они всегда жизнерадостны и веселы. В обращении с землей руководствуются принципом круговорота — откуда собрали пищевой продукт, туда же внесли свои отходы от него. В результате участок земли не истощается. У них нечего отбирать из имущества, а земля их даром никому не нужна. Подобная необременительность в сознании, отсутствие алчности, враждебности, бережное отношение к Природе даруют им здоровую, счастливую и долгую жизнь. Вот поразительный эффект нравственной жизни.

Параллельные миры

Окружающее человека Пространство заселено как видимыми и осязаемыми существами (вирусы, микробы, растения, простейшие, насекомые, земноводные, животные), так и невидимыми и неосязаемыми в обычном понимании.

Всем известно, что ряд видимых и осязаемых существ «рассматривает» наш организм с точки зрения съедобности и не более. Нас желают «съесть» вирусы и бакте-

рии, различные паразиты (всевозможные простейшие, черви и насекомые) и хищные животные. От всего этого человек вынужден постоянно (от вирусов и бактерий) либо периодически (от крупных хищников) защищаться. Подобная агрессия по отношению к человеку наблюдается и со стороны «существ», имеющих лишь «энергетическое тело». Среди них имеются свои «удавы, крокодилы, волки, львы и тигры», которым нужна жизненная энергия в качестве питания, а также высокоразумные существа, которые могут использовать нас, как мы домашних животных. От них также нужно уметь защищаться.

Читая эти строки, не улыбайтесь, не думайте, что с вами этого не может произойти. Как на каждом «внешне здоровом» человеке паразитирует огромное количество материальных паразитов, так не меньшее количество имеется и энергетических.



19-е лунные сутки «Паук», «Сеть»

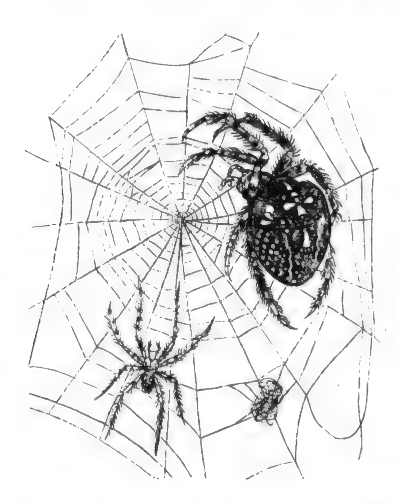
В эти лунные сутки Высшие Силы проверяют человека на прочность. Ее нужно выдержать, иначе потеряете все, чего добились в предыдущие лунные дни. Нужно показать все, на что вы способны, насколько реально вы проявляете выдержку, терпение и милосердие к окружающим и насколько правильно реагируете на возникающие трудности.

*

Человек проверяется в том, насколько он готов сражаться за свои жизненные ценности, действительно ли это потребность его души или просто слова, самообман. В итоге эти лунные сутки сильных делают еще сильнее, а слабых еще слабее.

*

Сегодня появляется возможность отличить свои мысли от навязанных посторонними. Эти лунные сутки предупреждают об опасности не только



попасть в чужие сети, но и подчинить себе других людей. Нужно быть начеку и постараться уйти от людей, ситуаций, иллюзий и обмана, которые запутывают ваши мысли и жизнь в целом. Из-за этого их считают тяжелыми, сатанинскими. Отсюда возникает и символика этого дня – паук и сеть.

*

В эти сутки Луна на ущербе, поэтому многие колдуны использовали их для своих «черномаги-

ческих» действий. Включаются и устанавливаются астральные контакты как в нашем мире, так и в мире ином. Сегодня нужно быть бдительными и очень внимательными, чтобы не попасться в астральные сети.

*

Эти сутки связаны с индивидуальным творчеством, раскрытием всех интеллектуальных возможностей человека, предоставленных ему судьбой. Сегодня можно узнать о будущем, успешно постигать эзотерические знания. Рекомендуется эти сутки провести дома.

*

Сутки связаны с нравственной чисткой души и совести. Обдумайте свои поступки: покайтесь, простите, избавьтесь от лжи, гордыни, чужих мыслей. Это сегодня важно и потому, что с нашего поведения снимается «астральная калька», которая далее распространится на наше окружение. И если сегодня главной чертой нашего характера окажется наплевательское отношение ко всем, то не удивляйтесь, когда через пару дней всем будет наплевать на вас. Мы сами создали такой энергетический шаблон своего поведения, и теперь он притягивает подобное. «Стереть» матрицу дурного отношения к себе можно будет лишь в следующем

лунном месяце, и то ценой многих интеллектуальных и волевых усилий.

*

Сегодня нужно делать генеральную уборку в доме. Выбросить все лишнее. Убрать там, где меньше всего убирали. Навести порядок там, где только возможно. Это обновит энергию в доме и даст возможность ее новому притоку. Дополнительно можно выполнить «огненное очищение». Для этого нужно посидеть у открытого огня, пристально посмотреть на него. А в доме зажечь свечу и



обойти с ней кровать, комнату, квартиру или дом. Особенно «прожгите» пламенем свечи углы и прочие закоулки, в которых «любит» скапливаться отрицательная энергия.

*

Сегодня будьте осторожны с новыми идеями и знакомствами. Нежелательно заключать договора – можно опутать себя невыполнимыми обязательствами. Не давайте в долг и не отдавайте долги. Помните, что любые связи, договоры, знакомства, начатые в этот день, приобретают долговечность. А в эти сутки особенно часто встречаются люди коварные, искусно плетущие свои сети.

*

Сегодня один из самых конфликтных дней во всем лунном месяце. Достаточно одного-единственного неосторожного слова или взгляда, чтобы тут же разгорелся скандал или ссора с тяжелыми и даже трагическими последствиями. Опасайтесь пьяных людей, способных нанести ущерб здоровью, даже изувечить.

*

Органы дня – аппендикс, сигмовидная кишка (толстый кишечник), пупочный центр.

*

Минералы сегодняшних лунных суток – лабрадор, агат, морион, гематит, хризолит, зеленый гранат, оливин, уваровит, красный оникс.

*

Сны этих суток могут напугать, но они пустые. Рожденные в этот день имеют много искушений, склонность к пьянству, одиночеству. Но если они своевременно победят свои заблуждения, пороки и гордыню, то обретут мудрость и долголетие.



Особенности мыслительного процесса

Говоря о мыслительном процессе, мы переносимся «внутрь» человека, в его первооснову – информационно-энергетическую структуру (полевую форму жизни), которая больше известна нам как сознание.

Обычно сознание человека рассматривают как совокупное проявление органов чувств, ума и характера. На самом деле это крайне упрощенный взгляд. Сознание человека как особая информационно-энергетическая структура (полевая форма жизни) включает в себя ауру (яйцеобразную оболочку вокруг физического тела), голографическое тело (особый энергетический шаблон) с его информационно-энергетической анатомией и физиологией, органы чувств, память, ум, особенности характера, кармические наработки и ряд других особенностей. Хочу подчеркнуть главную особенность сознания как информационно-энергетической структуры. Оно намного «крепче» и устойчивее физического тела. Вспомните, сколько раз вы получали различные ранки и ссадины, и все это было восстановлено по шаблону голографического тела.

Сбои на уровне сознания, с последующей передачей их на уровень физического тела в виде болезней, возникают из-за неправильного мировоззрения человека, которое отражается в его отношении к окружающему миру

(природе, людям, шкале ценностей), формировании вредных черт характера и привычек. Именно они и вызывают сбои в физиологии и появление болезней физического тела.

Чтобы лучше себе представить информационно-энергетические структуры сознания, сравним его с магнитным полем. Вы видите магнитное поле, его структуру? Нет. Но когда в магнитное поле вносятся железные опилки, они выстраиваются в определенной форме, по которой мы можем судить о его информационно-энергетической структуре. Примитивно говоря, магнитное поле – это сознание человека, а железные опилки в нем – физическое тело.

Пойдем несколько дальше. На железные опилки в магнитном поле можно повлиять физически: разрушить форму, которую они приняли под воздействием силовых линий магнитного поля. Как только прекращается физическое воздействие, железные опилки вновь создают форму. Это говорит о том, что на магнитное поле влиять чисто физически невозможно. Но если к этому магнитному полю поднести другое магнитное поле, то в результате их взаимодействия форма изменится. Отсюда можно сделать простой вывод – на магнитное поле можно повлиять лишь магнитным полем.

После такого разъяснения вернемся к сознанию и мыслительному процессу в нем. Из предыдущего изложения

мы установили, что сознание представляет особые информационно-энергетические структуры. Мышление человека основано на этих структурах и потребляет их энергию. Его можно сравнить с маленьким магнитным полем в большом магнитном поле. Появление маленького магнитного поля в большом говорит о том, что целостность, стабильность и мощь большого магнитного поля стали хуже. Железные опилки, ранее принимавшие форму большого поля, исказились под влиянием маленького. Таким образом, сильные и/или длительные мыслительные процессы (отрицательные эмоции и дурные привычки) разрушающе действуют на структуры сознания, а через них – на физическое тело. Волнения, переживания, страхи, большая радость оставляют свои неблагоприятные «следы» в организме. Это усугубляется тем, что их энергетическое воздействие намного сильнее физического. Следовательно, ум человека выступает главным «виновником» и разрушителем собственного организма. Но его же можно использовать и как главного целителя.
Вывод: надо признать и устранить свои ошибки в области мышления и эмоций. Этого за вас никто делать не будет.

Изменения, происходящие в физическом теле

Помимо того что на физическое тело влияют окружающее человека пространство и мыслительный процесс, в

нем самом идут собственные процессы. От состояния этих процессов зависит здоровье человека.

Особенности жизненных процессов имеют тройственное выражение в организме каждого конкретного человека.

1. Все процессы в организме человека основаны на трех жизненных принципах – «Слизи», «Ветра» и «Желчи». Жизненный принцип «Слизи» – это все материальные элементы, составляющие физическое тело и влияющие на его «крепость»: кости, связки, мышцы, ткани, внутренние органы, жидкости, клетки тела и гормональная система организма, которая руководит построением и обновлением организма. На уровне энергетики – это способность голографической формы к долгому сохранению своей структуры. Именно этот жизненный принцип определяет способность организма человека к восстановлению после травм, болезней и долгожительству.

Жизненный принцип «Ветра» – это в «голом» виде все процессы, осуществляющие в организме какое-либо движение: мыслительные, нервные, сокращение сердца, дыхательные движения, движение крови, лимфы, межтканевой жидкости, перистальтика кишок, движение (циклоз) в каждой клетке, скорость любых биологических процессов.

Жизненный принцип «Желчи» – это теплотворные, пищеварительные, иммунные, интеллектуальные и прочие «расщепительные» способности организма.

Принято считать, что жизненные принципы «Слизи» и «Ветра» антагонисты. Если первый создает физическое тело, то второй его разрушает. Равновесие этих жизненных принципов способствует нормальным процессам обновления организма. Если преобладает жизненный принцип «Слизи», то человек поправляется, становится медлительным, жизненные проявления замедляются. Преобладание жизненного принципа «Ветра» приводит к похуданию, легкости в организме и быстроте жизненных проявлений.

Жизненный принцип «Желчи» находится «посредине» и руководит всеми биологическими процессами. «Слизь» замедляюще действует на них, а «Ветер» – убыстряет. Чрезмерное усиление «Желчи» приводит к расщеплению собственных тканей организма, а уменьшение – к неспособности пищеварительного тракта расщеплять пищевые вещества.

2. Пропорция жизненных принципов у каждого человека строго индивидуальна и неповторима. Именно она лежит в основе индивидуальной конституции человека. Например, у одного человека 50% жизненного принципа «Слизи», 20% – «Ветра» и 30% – «Желчи». Это сказывается на его массе и форме тела, особенностях физиологической работы организма, способе мышления, характере, привычках и наклонностях. Это же предопределяет специфическую слабость организ-

ма и склонность к появлению определенных заболеваний.

Если человек имеет другие пропорции жизненных принципов, например, «Слизи» – 20%, «Ветра» – 50% и «Желчи» – 30%, то все (масса и форма тела, физиологическая работа организма, способ мышления и т.д.) коренным образом меняется. И те оздоровительные мероприятия, которые подходят и приносят пользу для первого человека («Слизь» – 50%, «Ветер» – 20% и «Желчь» – 30%), оказываются вредными и разрушительными для второго («Слизь» – 20%, «Ветер» – 50% и «Желчь» – 30%).

3. Хотя жизненные принципы даются человеку в определенной индивидуальной пропорции, они плавно изменяются в течение жизни и более резко – от годовых сезонных колебаний. Кратко разъясним это.

Плавное изменение жизненных принципов в течение жизни основано на том, что в первой трети жизни организм человека хорошо держит воду. Вода относится к жизненному принципу «Слизи» и усиливает его. Во второй трети жизни способность организма удерживать воду снижается. Грубо говоря, обогрев меньшей массы воды тем же количеством тепла приводит к подъему температуры. Это приводит к усилению жизненного принципа «Желчи» и отчасти «Ветра». В последней трети жизни организм в еще большей степени теряет спо-

собность удерживать воду и вырабатывать тепло. Организм пожилого человека становится сух и холоден. Именно это указывает на усиление жизненного принципа «Ветра».

Усиление и ослабление жизненных принципов в течение жизни приводят к появлению специфических возрастных заболеваний. В первую треть жизни в основном болеют простудными заболеваниями; во вторую треть – желудочными (язвы, изжоги) и психосоматическими (сильная и неуравновешенная эмоциональная деятельность портит организм); в последнюю треть появляются болезни, связанные с понижением теплотворных способностей и обезвоженностью организма – сердечно-сосудистые, несварение желудка, отложение солей, тугоподвижность суставов, ослабление иммунитета.

Резкие сезонные колебания активности и усиления жизненных принципов основаны на том, что холодная и влажная погода усиливает жизненный принцип «Слизи», сухая, холодная и ветреная – «Ветра», а жаркая и сухая – «Желчи». Поэтому нет ничего удивительного, что в сырую и влажную погоду люди болеют простудными заболеваниями. В жаркое и сухое время года болеют желудочно-кишечными и психическими расстройствами. В сухую, холодную и ветреную погоду страдают от сердечно-сосудистых расстройств, плохого пищеварения, болей в суставах и мышцах.

Вина человека заключается в том, что он не желает знать ничего о своей собственной конституции, не хочет корректировать оздоровительными мероприятиями усиливающие или ослабляющие жизненные принципы и в результате наживает те заболевания, к которым наиболее всего предрасположен.

Рассказанное о физическом теле является самым главным. Но кроме этого нормальная работа организма во многом зависит от его внутренней чистоты (эндоэкологии), правильного питания, правильного режима физических нагрузок и отдыха. Причем все эти три пункта должны применяться не вообще к человеку, а только с учетом его индивидуальной конституции.

Пример. *«Мне 43 года. Врачи считали, по словам родителей, что я не жилец на этом свете.* (Главное, чтобы вы сами так не считали. – *Примеч. авт.*) *Рос я хилым болезненным мальчиком.*

Приобрел все Ваши книги. С 1 сентября приступил к очищению организма от шлаков, провел несколько 24-часовых, а затем 3-суточное полное сухое голодание. Был поражен тем, сколько всякой нечисти находится внутри нас. При проведении второго 3-суточного голодания, за 4 часа до его окончания, я несколько раз падал на пол. Меня начало всего корежить и выворачивать – при полной ясности сознания. Я пришел к выводу, что происходит очистка полевой формы жизни. (Более серьезные проблемы со

здоровьем всегда связаны с проблемами в полевой форме жизни. И они тем серьезнее, что проявляются от таких малых сроков голодания. Но это же и указывает на голодание как на лучшее средство воздействия на эти проблемы. – *Примеч. авт.*)

Три раза чистил печень, два раза – суставы и организм от солей лавровым листом. Результаты просто поразительны. Во-первых, я стал очень гибким, делаю такие гимнастические упражнения, какие в 16 лет не делал. Практически у меня исчез остеохондроз. Осложнения, которые были в нижней части спины, где у меня на позвоночнике были осложнения, образовался как бы жировик (так у меня был поясничный остеохондроз), в месте шейного хондроза появилась болячка, которая уже прошла; жировик тоже понемногу уменьшается. С пятьдесят четвертого размера я перешел на сорок восьмой. Физические упражнения я делал в комплексе с сытинскими настроями на здоровый образ жизни. (Образно-волевые – настрои – прекрасная и сильная оздоровительная методика. Советую ее делать регулярно, тем более что она творится умом. – *Примеч. авт.*)

Сейчас у меня вес 70 кг, АД – 110/70, пульс – 64 уд./мин. Раз в месяц я делаю полный анализ крови, анализы все очень хорошие, кардиограмма сердца прекрасная. (Я бы не советовал ходить в больницу по той причине, что это сосредоточение боли и страданий людей. Зачем вам оку-

наться в эту атмосферу, цеплять на себе ее негатив? – *Примеч. авт.*) *Это все благодаря Вашим книгам. Многие, кто меня знает, интересуются, как я достиг таких поразительных результатов, всех я отсылаю к Вашим книгам. Эти занятия изменили не только мое физическое тело, но и внутренний мир. У меня совершенно другим стал характер, я стал более терпимым, более внимательным к людям, научился управлять собой, стал верующим».* (Истинное исцеление – это полное изменение человека. Ведь вы уже убедились, что болезни порождаются в основном нашими неразумными привычками и желаниями, корнем которых является наше неправильное мировоззрение. Именно они ведут нас к соответствующему образу жизни. Изменив свое мировоззрение, мы поменяем черты характера, привычки, желания и образ жизни в целом. Вот в чем соль. – *Примеч. авт.*)



20-е лунные сутки «Орел»

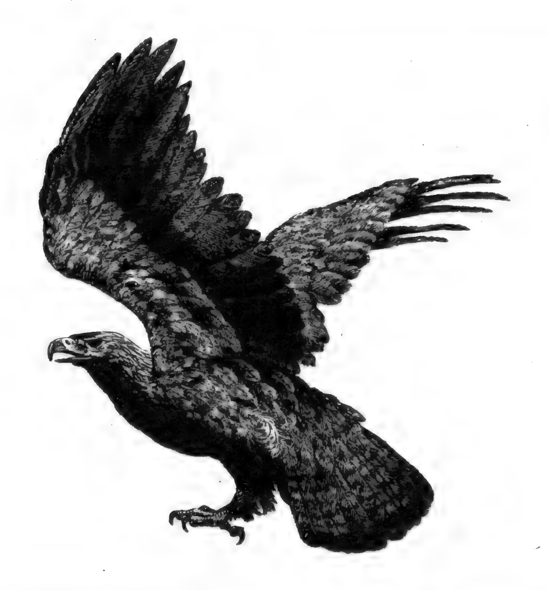
Это очень важный в духовном отношении день: день, окрашенный в голубой цвет, день духовности, когда включается сильное тонкое видение. Это мощный день: подключение к учителю, а также иным тонкоматериальным Силам.

*

В эти лунные сутки энергетика способствует духовному преображению сознания человека. Сегодня можно буквально переродиться в духовном плане. Поэтому эти лунные сутки являются наилучшими для духовного прозрения человека и духовной инициации. Сегодня хорошо читать духовные и нравственные книги. Именно так поступало большинство Великих Святых Людей.

*

Этот лунный день предназначен для активных, решительных, пробивных действий. Символ орла означает, что сейчас вы можете умственным



взором окинуть свои жизненные проблемы и решить их. Для этого нужно осознать связь между проблемой и окружающим миром. Еще великие духовные учителя говорили: «Смотрите не на вещи, а на связи между ними, и тогда вам откроется истина». Двадцатый лунный день дает такую

возможность проследить связи между происходящими событиями. И тот, кто сумеет воспользоваться ею, приобретет много полезного не только в духовном плане, но и в материальном.

*

Сегодня необходимо побороть свой страх и не бояться шагнуть в неизвестность. Страх – самый главный и серьезный противник этих лунных суток. Для достижения успеха его непременно нужно преодолеть. Но страх необходимо не подавить, иначе он просто уйдет в глубь подсознания и останется там. Его нужно изменить, превратить из врага в друга.

*

В эти сутки происходят большие траты жизненной энергии, поэтому не делайте ничего такого, что ее дополнительно расходует – интенсивные и продолжительные тренировки, энергетическое лечение и т. д. Направьте могучую энергию этих лунных суток на преображение своей личности, на духовный рост.

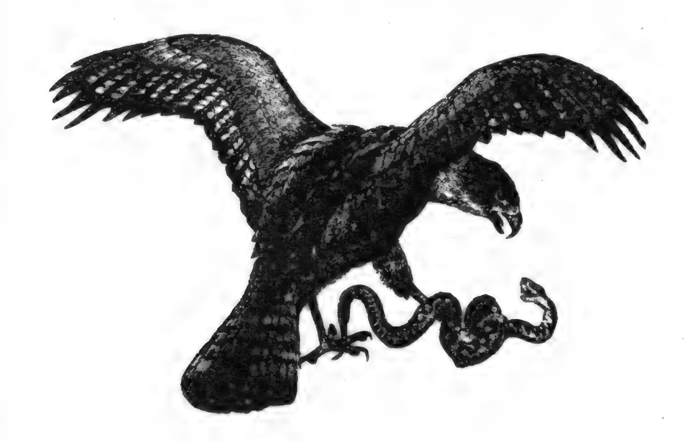
*

Сегодня благоприятны любые начинания, общение с единомышленниками, вступление на ответственную должность, принятие важных решений, денежные операции, смена места работы и приобрете-

ние жилья, творчество, искусство, ведение домашних дел.

*

Используйте этот день для обретения новых знакомств, установления дружеских связей, посещения друзей. Но при этом необходимо обращать внимание не на слова, не на самих людей, а на связи между ними, и тогда перед вами откроется тайный, глубинный пласт человеческого общения, более красноречивый и искренний, чем словесный.



*

В эти лунные сутки противопоказаны заносчивость, безразличие к окружающим.

Органы дня – верхняя часть спины, лопатки, брюшина, плечи

*

Минерал сегодняшнего дня – красная яшма, горный хрусталь.

*

Сны. В основном случайные. Не несущие полезной информации. Однако можно заказать нужный сон.

*

Рожденные сегодня имеют творческий склад ума, склонность быть лидерами. Поэтому по жизни они обладают способностями возвышаться над окружающими как в хорошем, так и в плохом смысле. Им важно попасть под положительное влияние в начале жизни, чтобы все хорошее, что заложено в них, развилось в полной мере.



ПРЕЖДЕ ЧЕМ НАЧАТЬ ОЗДОРОВЛЕНИЕ

Заканчивая свою очередную книгу, я всегда в конце давал свой адрес и просил читателей поделиться результатами самооздоровления, частично разъяснял ошибки, возникшие трудности, давал рекомендации (из современных авторов подобного никто не делает). Таким образом, я постоянно нахожусь в курсе того, как описанные мной оздоровительные методики (но это не значит, что я их автор) работают. И знаете, что больше всего меня поразило в отрицательных отзывах? Люди в самооздоровлении идут по пути наименьшего сопротивления (обычно начинают с уринотерапии), не учитывают особенности индивидуальной конституции и при первых симптомах очистительного, оздоровительного кризиса пугаются, все бросают и спешат в больницу. Врачи, в свою очередь, не понимая суть оздоровительного процесса, окрестили это «сдвигом по Малахову». Вот несколько таких писем. Текст писем набран курсивом, а мои пояснения обычным шрифтом.

1. «Уважаемый Генеша! Давно хочу написать Вам о результатах лечения по методикам, почерпнутым из Ваших книг. Больше года назад жена как-то подсунула... Были проблемы с ЖКТ (Судя по письму, можно сказать, что это пожилой человек, а значит, жизненный принцип

«Ветра» имеет тенденцию к перевозбуждению. О том, что он действительно вышел из гармонии и перевозбужден, указывают проблемы с желудочно-кишечным трактом. И скорее всего, это плохая перевариваемость и усвоение пищи.) *последнее время, а тут просто, дешево и надежно, тем более, стольким людям помогло.*

Начал лечение вначале нерегулярно, а потом систематически. Хотя технология и теоретические обоснования были весьма непоследовательны, противоречивы, но практика, описанная в книгах, покоряла. Начал делать чистку кишечника упаренной уриной, сильно сохла кожа и трескалась. (Это последствия того, что не учтены: индивидуальная конституция, возраст, сезон года. А процедура клизмения с упаренной уриной является стимулятором жизненного принципа «Ветра», что и привело к внешним симптомам – сухой, трескающейся коже, его перевозбуждению.) *После каловых масс выходила белая и буроватая слизь со сгустками крови. Начались регулярные обострения, бессонные ночи, стало ясно, что обострения связаны с применением клизм. Нарушилось пищеварение (хотя делал все по правилам). Все в животе урчит и крутит, по ночам спать не дает, потери веса на несколько килограммов.* (Все описанное – бессонные ночи, нарушение пищеварения, урчание и кручение в животе, резкая потеря веса – явные признаки перевозбуждения жизненного принципа «Ветра».) *Ну не враг же я сам себе,*

чтобы продолжать над собой такое издевательство... ФГС показала эрозивный гастрит, бульбит, рефлюкс – заброс желчи из желудка. Вылеченный, очищенный кишечник отказывается работать и забрасывает кал обратно в желудок. (В результате перевозбуждения жизненного принципа «Ветра», который локализуется в организме в области прямой кишки, произошло извращение энергетической циркуляции. Нормальная энергия, двигающая пищу вниз, встречала в области прямой кишки мощную энергетическую пробку и поворачивала назад, увлекая за собой и кал. Это есть не что иное, как элементарная ошибка, основанная на незнании индивидуальной конституции и работы жизненных принципов. В моей книге по очищению жизненные принципы описаны. Этот мужчина их пропустил.)

Решил почистить печень. Снова все по методике: подготовка, лунная фаза, сезон, оливковое масло, лимонный сок, грелка, дыхание, но что-то результата нет, только сорбит приводит к тому, что выходят мягкие зеленые камешки. Опять уриновая клизма, правда, нет желаемого результата – опять обострение и потеря веса. (Когда энергетика в организме извращена перевозбужденным жизненным принципом «Ветра», чистка печени не удается. Ведь главное – это энергию через печень прогнать, что и выражается в прослаблении. А как вас может прослабить, если внизу живота энергетическая пробка?) *Через месяц повторил –*

результат тот же самый. Облегчения никакого. Лежа в больнице с обострением, увидел, что я не один такой дурак, поверивший в вашу панацею и испортивший себе кишечник. (Я признаю за собой ошибку в том, что не сумел четче, яснее донести истину о жизненных принципах в «Целительных Силах» и понадеялся на то, что человек сам с этим разберется. Мной дана прекрасная методика очищения толстого кишечника с помощью уриновых клизм, но она не подходит для лиц с перевозбужденным жизненным принципом «Ветра». Каюсь. Поэтому и пишу эту книгу. Боже мой, а кто меня всему этому учит?)
Вам, наверное, такие, как я, не пишут, а пишут благодарные за лечение, поэтому ваши книги наполнены эйфорией великого ученого. (Как видите, я не избегаю трудностей, задаю себе вопросы, ищу причины своих ошибок.) *Но нет науки в ваших книгах. Вы не уверовали в свои принципы, непогрешимость своих идей и некоторых научных фактов, которыми аргументируете свои умозаключения. Вера же хороша только в религии, а в науке она, как заранее помеченная колея, не может привести к объективному результату. Вы в одной из книг пишите, что практикой не занимаетесь.* (Под «практикой» я подразумевал, что не занимаюсь лечением людей, приемом их на дому и т.п. Практикой самооздоровления, духовного совершенства я занимаюсь постоянно. Это моя жизнь. И то, что я не знал, когда писал «Целительные

Силы», открылось мне сейчас.) *Пустой теорией можно накрутить столько, что собственно вы уже и сделали, а сколько еще собираетесь, планы у Вас необозримые. Я и подобные мне вправе иск вам предъявить...* (Изучая работу сознания и ума человека, я пришел к выводу, что одна из особенностей ума – это поиск внешнего или внутреннего врага. В данном случае им оказался я, а косвенно – жена этого мужчины, которая подсунула мою книжку. Легче всего списать свои собственные ошибки на другого человека. А ведь можно задать вопрос: почему Вы сами довели себя до такого состояния, что появились проблемы со здоровьем? Почему Вы, читая мою книгу, не сообразили, что все надо делать с учетом индивидуальной конституции и жизненных принципов?) *Я не жду и не надеюсь получить ответ, хотя было бы интересно. Я вообще-то не имел цель оскорбить или унизить Вас, уважаемый Геннадий Петрович. Я хотел бы лишь, чтобы Вы избавились от иллюзий и эйфории и не плодили бы больше таких «шедевров» научной мысли.*
Написано в одну из бессонных ночей Ю. А. В., «не ученым».
А теперь мой ответ, что же надо сделать этому мужчине, чтобы выйти из состояния перевозбуждения «Ветра» и нормализовать не только пищеварение, но и все другие расстройства.

1. Быстро наладить сон с помощью регулярных горячих ванн с последующим втиранием в тело оливкового мас-

ла. Это поможет с нормализацией и кожи, и пищеварения – пища станет лучше усваиваться.

2. Уриновых клизм больше не делать. А вот для того, чтобы снять, поглотить энергетическую блокировку с прямой кишки, рекомендую ежедневно, утром и вечером, делать 50–100-граммовые молочно-масляные микроклизмы. Критерием того, что их надо делать реже или вообще отменить, будет появление колбасообразного стула.

3. Принимать теплую пищу и напитки, состоящие из продуктов, которые угнетают жизненный принцип «Ветра».

4. Вести такой образ жизни, который угнетает жизненный принцип «Ветра».

5. Посмотреть «тест на собственную оздоровительную систему» и устранить ошибки: какие оздоровительные уровни Вы еще не задействовали.

И последний совет. Когда все нормализуется, отрегулировать оздоровительные мероприятия так, чтобы они привели жизненные принципы в гармонию. Помните, что указанные четыре рекомендации временны. Долгое их применение ввергнет Вас в другие проблемы – вялость, апатичность.

2. «Уважаемый Геннадий Петрович, я купила Ваши книги «Целительные Силы» и хотела восстановить здоровье, но у меня ничего не получается.

Мне в этом году исполнится 60 лет (сразу для себя отмечаем, что у этой женщины, в связи с возрастом, должны быть сильно выражены в организме «ветреные» признаки. Например, с возрастом черствеют стенки кровеносных сосудов, что может вызывать повышение кровяного давления), *состою на диспансерном учете – гипертония. Из-за этой болезни заболело сердце, появились учащенное сердцебиение и гипертрофия левого желудочка.* (Видите, как одна проблема порождает другую. А в чем первопричина – неясно. Возможно, загрязнена печень, что порождает венозный застой, и чтобы его «пробить», поднимается артериальное давление.) *Я чувствую себя очень плохо, давление было 250/150 и 230/140. Пью каждый день таблетки от давления и сердечные. Если не выпью определенное количество таблеток, то давление резко поднимается. Лежала два раза в больнице.*

Очень плохо сплю, резко ночью поднимается давление и начинается сердцебиение и боль в сердце. Начинается криз, вызываю «скорую» или сама что-то предпринимаю. (Более вероятной причиной подъема артериального давления является напряжение в полевой форме жизни человека, которую я называю сознанием в расширенном понимании. Первопричина подобного напряжения связана с какими-либо сильными эмоциональными переживаниями, прошедшими несколько лет назад. Они

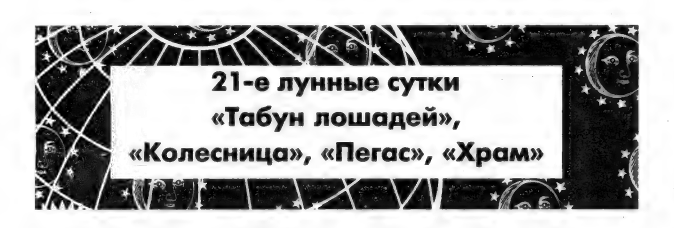
оставили свой след в виде «раковины», который провоцирует подъем давления.)
Обливалась три месяца по Иванову, но только зубы простудила. Лечилась каплями Зубицких, но не помогло. (Подобные метания, без знания механизма воздействия оздоровительных процедур, могут разрушить здоровье. Холодные обливания сильно тонизируют организм, а надо его, наоборот, расслабить.)
В вашем I томе написано, что при медикаментозном лечении нельзя применять уринотерапию, но я пыталась лечиться уриной. (Именно этот «прием» лечения я называю «идти по пути наименьшего сопротивления».) *Свою выпила, и меня сильно рвало.* (А вот это указывает на извращение внутренней энергетики организма и загрязненную печень. В нормальном организме урина быстро всасывается в кровь. Желудочно-кишечный тракт ее «не чувствует».) *Потом я начала пить внучкину (15 лет). Но сначала я делала клизмы с простой уриной и несколько раз с упаренной до 1/4 и пила по 100–200 г в день, около 15 дней.*
Еще я растиралась с 11–13 часов упаренной уриной, тоже несколько раз. Ничего не помогло, как мне быть? А как же те люди, что вылечились (примеры из ваших книг), они же были больны, значит, они принимали лекарства и урина им все-таки помогла, я не поняла, чью же урину они принимали: свою или чью-то? Помогите мне, пожалуйста,

советом. (Все, что делала эта женщина, в оздоровительном плане не влияло на первопричину гипертонии. Да, первопричина нам неизвестна, но известно несколько вариантов ее возникновения: 1) чистим полевую форму жизни с помощью соответствующей методики и смотрим, что получается; 2) чистим печень и смотрим, что получается; 3) применяем различные расслабляющие методики, аутогенную тренировку, горячие ванны, парную и смотрим, что помогает; 4) меняем питание, добавляем голодание, если это необходимо. Что-то из перечисленного обязательно поможет. Закрепляем успех с помощью спокойного образа жизни, разумной двигательной активности.)
У меня всегда болело горло, я не могла выпить два глотка холодной воды. Пополоскала горло уриной и пью холодную воду (тьфу-тьфу). На правой подошве были шпоры, я попарила ноги в теплой урине несколько раз и сейчас хожу (здесь урина высокоэффективна потому, что в первом случае кислотными свойствами она подавляет гниль в горле, а во втором – теплотой и растворением удалила соли), *а давление не могу вылечить. Помогите мне, пожалуйста, если сможете. С уважением Галина П., Украина, г. Никополь».*

Рекомендация моя проста – прежде, чем начать оздоравливать себя, внимательно читайте книги по оздоровле-

нию, в том числе эту и другие мои труды. Подход к оздоровлению должен быть комплексным, со всех позиций. Только в этом случае гарантирован стабильный оздоровительный результат. Любая спешка может привести к самым различным неприятностям.





21-е лунные сутки «Табун лошадей», «Колесница», «Пегас», «Храм»

Энергетика этих лунных суток пробуждает в человеке активные, творческие начала, ускоряется процесс выздоровления. Проведите этот день активно. Эти сутки вам дают шанс что-то коренным образом изменить в своей жизни.

*

Всем творческим личностям (художникам, писателям, скульпторам, актерам и т. п.) рекомендуется использовать его полностью. Это самое удачное время для проведения творческих вечеров, концертов, выставок и тому подобных мероприятий, так или иначе связанных с творчеством.

*

Вдохновение посетит всех, главное не упустить его и правильно использовать. Трансформировать лунные энергии в творческий процесс. При правильном использовании энергии Луны события могут понестись словно конь.



В эти лунные сутки надо стремиться быть честным и справедливым. Мощная энергетика двадцать первого лунного дня дает клятвам и обетам, данным в этот лунный период, силу, поэтому нарушать их нежелательно.

*

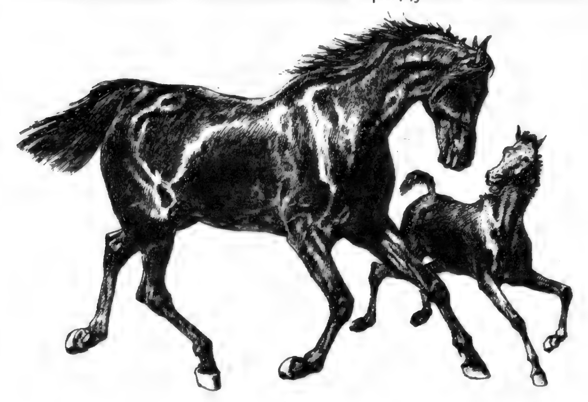
Полезны самые разнообразные совместные занятия, которые объединяют людей по интересам, благоприятны для спортивных состязаний.

*

Подмечено, что общаться, переходить на новое место работы, менять место жительства, путешествовать, отдыхать, тяжело трудиться, работать по дому и даже начинать развод лучше всего в эти лунные сутки. Энергия этих лунных суток укрепит вас в принятом решении – двигаться вперед.

*

Органы дня – печень и кроветворная система. Эти лунные сутки угнетающе действуют на кроветворную систему и печень. В связи с этим полезно использовать естественные продукты с кислым



вкусом и красным цветом – есть морковь и пить на ее основе сок, а также клюкву, свеклу, рябину, гранаты. Избегайте продуктов, дающих нагрузку на печень – жиры, белки.

*

Минералы сегодняшнего дня – пирит, циркон, авантюрин, обсидиан.

*

Сны особого значения не имеют.

*

У рожденных в эти лунные сутки ярко выражено стремление к лидерству. Из них часто получаются тираны, идущие по головам других. Им нужно работать над своими амбициями и гордыней. Тогда они могут стать чистыми и справедливыми людьми.



ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ САМООЗДОРОВЛЕНИЯ

Теперь мы приступаем к рассмотрению средств и методов тренировок, направленных на увеличение собственной энергетики и улучшение биосинтеза клеток.

В мировой практике имеется множество фактов, подтверждающих возможность человека брать энергию и «строительные материалы» из окружающего пространства напрямую. Например, Галиной Сергеевной Шаталовой и ее единомышленниками был проведен ряд экспериментов. Группа из 4 человек во главе с Шаталовой совершила 3-недельный поход по перевалам Главного Кавказского хребта из Архыза до озера Рица. При этом они взяли с собой на одного человека 1 кг крупы (варить кашу), 250 г масла и 1,5 кг сухофруктов. После окончания похода они были веселы, жизнерадостны и ничуть не похудели.

В эксперименте «Человек и пустыня» в июле по Каракумам был совершен четырехдневный пеший переход на расстояние 130 км. Питание экспериментальной группы Шаталовой было низкокалорийным и малобелковым, не более 1000 ккал на человека; ели каши, изюм, мед, орехи, рисовую похлебку с душистыми травами, пили зеленый чай. Жидкостей потребляли 2–2,5 литра в сутки. А вот контрольная группа спортсменов питалась согласно рекомендациям Института питания АМН СССР. Кало-

рийность дневного рациона каждого участника – 4000–4100 килокалорий. Пища была насыщена белками, жирами, углеводами. Спортсмены этой группы взяли с собой в пустыню мясные и рыбные консервы, сублимированное мясо, бульонные кубики, концентраты пудингов – шоколадных и рисовых, сахар, какао, печенье... Ели четыре раза в день (группа Шаталовой всего два раза). Пили, как принято в зной, до 10 литров воды на каждого человека. В итоге лишь половина спортсменов прошла весь маршрут. Во время перехода у них отмечалось несколько повышенное давление крови, учащенный пульс в покое, подавленное настроение и плохое самочувствие. В группе Шаталовой у всех участников уровень кровяного давления и частота пульса не выходили из нормы здорового человека. При этом самочувствие было хорошее, работоспособность – высокая.

Весьма показателен в этом отношении и эксперимент Поля Брэгга. Он совершил пеший переход в Долине Смерти длиной около 48 км при температуре в полдень +54 °С. Вместе с собой он взял 10 молодых спортсменов. Для них был приготовлен целый фургон с едой, питьем и солевыми таблетками. Сам Поль Брэгг в течение всего перехода голодал. Из 10 молодых, здоровых спортсменов никто не дошел до конца – несмотря на завтраки и холодную воду. Только один Поль Брэгг завершил этот переход. «Я оставался на дистанции один

и чувствовал себя свежим, как маргаритка». Для совершения такого перехода ему понадобилось 10,5 часа, во время которых он пил лишь теплую воду в небольшом количестве. Затем он переночевал в палатке, а наутро проделал обратный маршрут без всякой пищи!

Интересно описывает свой опыт Ю. А. Андреев – автор «Трех китов здоровья», как он научился во время длительного бега включать энергоподпитку и биосинтез из окружающей среды. При этом бежать становится не только легче, но и вес после пробега увеличивается на несколько сот граммов!

Подводя итоги, для себя отметим, что для того, чтобы организм хорошо усваивал энергию из окружающей среды и хорошо включался биосинтез клеток, надо много двигаться (безразлично как), и следующее непременное условие – всегда чистая кожа. И еще, подчеркивает Шаталова, в холодном воздухе и холодной воде содержится максимум энергии. П. Брэгг считает, что внутренняя чистота организма – первейшее условие для неисчерпаемой энергетики. Ю. А. Андреев подчеркивает, что увеличение пульса вдвое по сравнению с покоем (и чуть больше) – непременное условие как для выработки энергии, так и для запуска биосинтеза клеток. По гипотезе профессора Андриевского, в организме млекопитающих и человека кровь образуется лишь во время напряженного физического усилия. Именно в

движении, при беге, интенсивной работе на свежем воздухе идут мощные окислительно-восстановительные реакции и образуется сильная, молодая кровь высокого качества.

В главе V части I была подробнейшим образом описана энергетика, а в главе VI – биосинтез. Но для ясности повторим, какие механизмы энергонабора и биосинтеза задействованы в движении.

1. В движении особенно ощутимо происходит взаимодействие плазмы нашего организма с магнитными полями окружающего пространства, с потоками заряженных частиц, движущимися вверх от поверхности Земли и вниз, от стратосферы к поверхности. Это вызывает гиперполяризацию мембран клеток, которая, в свою очередь, активизирует биосинтез.

2. Само движение частей тела в яйцеобразном плазменном коконе напоминает движение ротора (рук, ног) в статоре (плазменной сфере). Опять задействован механизм гиперполяризации мембран.

3. Усиление кровотока в 4–5 раз – другой пример ротора и статора. Только здесь статор – тело, а ротор – кровь.

4. Усилие сердечных сокращений (с 60–70 до 200–240 ударов в минуту) является мощной энергоподпиткой организма.

5. Увеличение дыхания до 20–30 раз по сравнению с покоем – самый мощный механизм поставки свободных

электронов в организм. Само движение воздуха в грудной клетке – пример ротора и статора. Магнитное поле организма подзаряжает электроны, движущиеся по дыхательным путям, и они гораздо лучше усваиваются слизистой оболочкой легких.

Как правило, во время движения интенсивно вырабатывается внутри организма углекислота, происходит дыхательный ацидоз, который вызывает клеточный биосинтез.

6. Разнообразные виды вибраций и трения, возникающие во время интенсивных движений в самом организме, порождают энергию.

7. Активация рецепторов внутри организма способствует максимальному снятию и усвоению электронов акупунктурной системой.

8. Выступание испарины на коже и создание этим дополнительного числа электрических контактов позволяют через кожу брать больше энергии по сравнению с покоем.

9. Разрушение протоплазмы клеток и других внутренних структур во время движений – катаболизм стимулирует процессы восстановления и супервосстановления – анаболизм. Надо твердо усвоить простую истину: движение – самый мощный стимулятор катаболических процессов в организме, которые в период покоя активизируют биосинтетические – анаболические процессы. Ребенок никогда бы не вырос во взрослого человека, не совершая огромного количества движений. Вообще в

процессе эволюции наш организм создавался максимально приспособленным к движению и полноценно мог существовать только подвергнутый различным вибрациям, встряскам, сжатиям, растяжениям и другим физическим и гравитационным воздействиям. И это неудивительно, если знать, что наш организм представляет собой громадных размеров поверхность, заключенную (сжатую) в сравнительно небольшом объеме. Так, 10^{15} клеток человеческого организма, вместе с коллоидными мицеллами, находящимися в их протоплазме (всего мицеллы в сухом виде составляют 5 килограммов веса), составляют суммарную поверхность 2 000 000 квадратных метров (200 гектаров!). Вот на этой «живой поверхности» и осуществляется все многообразие окислительно-восстановительных реакций. Чтобы эти реакции протекали нормально, по этой поверхности необходима непрерывная циркуляция жидкости, которая доставляет питательные вещества, кислород, биорегуляторы – гормоны; по ней должны без препятствий нестись свободные электроны и удаляться метаболические шлаки, выводиться лишняя углекислота и так далее. Орошение этой колоссальной поверхности происходит через систему капилляров общей протяженностью 100 000 километров! В человеческом организме, имеющем вес 52–54 килограмма, это осуществляется *всего* 35 литрами (!) жидкости (кровь – 5 л, лимфа – 2 л, внеклеточная и внутриклеточ-

ная жидкость – 28 л). Для снабжения такого же количества (10^{15}) одноклеточных микроорганизмов, живущих в море, необходимыми газами и питательными веществами требуется 10^7 степени литров морской воды!

Несмотря на то что 1 кубический сантиметр крови в капиллярном русле соприкасается с поверхностью в 7000 квадратных сантиметров, через которую осуществляются диффузия и активный перенос, этого недостаточно. Ведь кровь не вступает в прямое соприкосновение с клетками организма. Процесс передачи кислорода и питательных веществ из крови к клеткам осуществляется в несколько этапов:

1) диффузия кислорода и питательных веществ из крови через стенку капилляра в межклеточную жидкость;
2) диффузия и активный перенос кислорода из межклеточной жидкости через мембрану клетки;
3) перенос кислорода и питательных веществ в самой клетке к местам потребления.

Точно так же, поэтапно, но в обратном порядке происходят диффузия и активный перенос шлаков и углекислого газа из клетки в кровь.

Замедление поступления пластических материалов, энергетических и минеральных веществ, кислорода, гормонов и ферментов вызывает *количественное уменьшение жизненных сил,* приводит к рассогласованной деятельности клеток и органов. Это первый фактор.

Замедление выделений мочевины, хлористого натрия, воды, кальция, желчи и так далее приводит к *качественным повреждениям* – отравлению организма своими же продуктами жизнедеятельности. Это второй фактор.
В человеческом организме каждое мгновение отмирают многие миллионы клеток. Эти маленькие микротрупы должны вовремя удаляться и обезвреживаться, ни в коем случае нигде не скапливаться. Если по каким-то причинам замедляется их выведение и обезвреживание, то при их разложении образуются очень токсичные вещества – протамины. Они проникают в межклеточную жидкость, кровь, лимфу, разносятся по всему организму, вызывая общее утомление, недомогание. Это третий фактор. Если от человека исходит очень неприятный, гнилостный запах, особенно при разговоре, это означает, что вышеуказанный процесс у него в полном разгаре.
Наличие в организме вышеуказанных трех факторов вызывает усталость и называется «токсинами усталости» (по Залманову). Люди, ведущие малоподвижный образ жизни, вроде бы здоровы, но они очень легко утомляются от простой физической и умственной работы. Чуть потрудившись, они уже отдыхают, подремывают. Так, незаметно скапливаясь в организме, токсины усталости вызывают предрасположение к инфекционным, дегенеративным и раковым заболеваниям. Клетки в застойной внутренней среде переходят на бескислородный способ пи-

тания, отрываются от центральных регуляторов и начинают делиться, как раковые. В застоявшейся внеклеточной жидкости полно канцерогенов собственного происхождения, которые лишь усугубляют этот процесс.

Теперь нам становится ясным, что 35 литров жидкости нашего организма должны постоянно циркулировать по организму, доставляя все необходимое клеткам и удаляя все ненужное. В свою очередь, «обслуживающий персонал» клеток: печень, легкие, кожа, почки и кишечник – должны быть чистыми и здоровыми, чтобы вовремя удалять токсины усталости. И вот тут-то движение: ходьба, бег, гимнастика и так далее – позволяет многократно увеличивать циркуляцию жидкостей в организме. Во время движения мышцы сокращаются, выдавливая жидкость в кровяное русло, помогают продвижению венозной крови к сердцу. Сильно возросшая циркуляция крови, дыхание окисляют, вымывают и выбрасывают вон токсины усталости. В результате все 200 гектаров «живой поверхности» могут функционировать на более высоком уровне – повышается *качество жизни*. В этом плане движению нет равных. Недаром великий физиолог И. П. Павлов сказал: «Движение может заменить почти все лекарства, но никакое лекарство не заменит движение».

Вот несколько примеров, которые наглядно иллюстрируют это положение. Врачам из шведского города Маль-

ме за полгода спортивных тренировок, без применения каких-либо других средств, удалось вывести из «зоны риска» 100 человек, которые проявляли склонность к заболеванию сахарным диабетом (диабетикам на заметку). Физические упражнения оказались прекрасным средством для нормализации углеводного обмена.

Врач онколог Э. ван Аакен наблюдал за 500 пожилыми бегунами и 500 небегающими людьми того же возраста в течение 6 лет. За это время 29 небегающих заболели раком, и большинство из них умерли. Среди бегунов заболели раком только четверо.

Профилактический эффект физических упражнений по отношению к раковым заболеваниям можно объяснить улучшением общей циркуляции жидкостей, нормализацией кислородного режима, подвода к клеткам биорегуляторов – гормонов. Все это способствует нормальному течению клеточной жизни и тем самым препятствует возникновению онкозаболеваний.

Вообще спектр движений настолько широк, а их целительное воздействие так многогранно, что невозможно все описать. Вот еще несколько удивительных примеров.

Один человек страдал полиартритом кистей рук. Регулярная игра на фортепьяно, ежедневно в течение 4 часов, сделала пальцы рук здоровыми.

Зотов Н. П., 1894 года рождения. В 1945 году ушел на пенсию, страдая сердечной недостаточностью, тяжелой

контузией позвоночника и многими другими серьезными недугами. Решил «создать себя заново». Преодолевая острую боль в позвоночнике, он путем систематических тренировок научился без всякого напряжения делать на одной ноге по 5 тысяч подскоков! Затем начал регулярно бегать, участвовать в соревнованиях, даже марафонских. На традиционном пробеге по трассе Пушкин–Ленинград в 1978 году он завоевал свою пятую золотую медаль.

Всем известен подвиг Валентина Дикуля. С помощью физических упражнений, работы с отягощениями он восстановил травмированный позвоночник, превратился в чудо-богатыря, демонстрируя уникальные силовые трюки.

Чемпион мира по прыжкам в высоту Валерий Брумель в результате мотоциклетной аварии раздробил себе ногу и по единодушному убеждению врачей мог в дальнейшем ходить только с помощью костылей. Однако он не только восстановил себя, но и вернулся к прыжкам, хотя и без рекордного уровня.

Луи Пастер получил в результате длительной, напряженной умственной работы кровоизлияние в мозг. Но не прекратил активной научной деятельности, сочетая ее со строгим режимом регулярных физических упражнений, которыми ранее не занимался. В результате он прожил еще 30 лет и именно в эти годы сделал свои

наиболее значительные открытия по бактериологии. При патолого-анатомическом вскрытии выяснилось, что после кровоизлияния и до самой смерти у Луи Пастера нормально функционировало только одно полушарие.

Другой удивительный пример – жизнь А. А. Микулина. Вот что он рассказывает сам о себе:

– Ни моя мать, ни отец, ни другие близкие родственники не отличались долголетием. А мне вот уже 90 лет. И, как видите, я достаточно бодр, продолжаю работать, сохранил свежесть творческих мыслей. Это я объясняю исключительно тем, что 50 лет назад окончательно понял: нельзя жить самотеком, лениться, не заниматься физкультурой и спортом, переедать, употреблять спиртное и курить. Я стал последовательно соблюдать эти принципы, а затем заинтересовался проблемой повышения жизнеспособности организма и как ученый, и как инженер-конструктор.

Космонавт Г. Т. Береговой совершил 95-часовой полет, несмотря на то, что ему было почти 50 лет. По параметрам здоровья он не годился в космонавты, но стал им. Вот что он рассказывает о себе:

– Я давно догадывался, что человек по своей натуре немного лентяй. Подсознательно он всякий раз стремится делать не то, что нужно, а то, что хочется. Я сказал себе: «Нужно догнать тех, кто моложе лет на десять с

гаком, и всесторонне подготовить себя физически». Еще я сказал себе, что мне этого хочется. Каждый день. Каждую минуту. Всегда. В течение 6 месяцев я упорно вел поединок с прежним образом жизни и с собственным возрастом... Через полгода врачи сказали мне, что даже они, врачи, никак не ожидали, что спорт и физкультура в моем возрасте могут дать такой великолепный эффект.

И, наконец, последний пример, рассказанный корреспонденту «Советского спорта» ученым секретарем Института геронтологии Константином Саркисовым:

– Я однажды на конгрессе встретил американца, работника ООН. 52 года – поджарый мужчина-мальчик. Выглядит причем на все 52, но как выглядит! Спрашиваю. Отвечает. У меня, говорит, пятеро детей, но не это главное. А главное то, что пять раз в неделю я по два часа занимаюсь в спорткомплексе с индивидуальным тренером. Стоимость занятия – 75 долларов. Две трети оплачивает ООН, потому что я должен быть готов в любую минуту выехать по ее заданию в любую точку мира, в любые условия. И быть там в форме, чтобы продуктивно работать.

Вывод: чтобы продуктивно работать и просто нормально жить, нам необходимо постоянно двигаться.



22-е лунные сутки «Ганеша»

День мудрости, тайного знания и использования его во благо, обретения силы через знания, данные в откровениях. Мы обретаем способность



«читать между строк». Кстати, другой символ этих лунных суток – «Свиток» (книга). Сегодня лучше всего постигать и использовать новые знания, читать тайные древние книги, подключаться к общему информационному полю Земли, Вселенной. Даже наблюдая какую-нибудь сцену или слушая чей-то разговор, мы можем получить ответ на давно беспокоящий нас вопрос. Сегодня следует узнавать будущее (гадание – это включение в поток, оно сообщает состояние Вселенной на данный момент, это день для использования гадальных карт). В этот день хорошо медитировать на магическую символику, на знаки Зодиака, на символы планет, на весь гороскоп. Рекомендуется изучать символы и сосредотачиваться на картинах. Следует учить других, передавать опыт, проявлять интеллектуальную щедрость.

*

Кроме того, это день достижения человеком цели, изучения наук и ремесел, а также постижения своих корней.

*

Сегодня прежде чем что-либо говорить, подумайте о том, что хотите сказать. Сегодня будьте внимательны к тем предложениям, которые получите сегодня.

*

Они потребуют некоторого переосмысления, их стоит переварить.

*

Сегодня поберегите поясничные позвонки, область крестца и тазобедренные суставы. Избегайте переохлаждения этой области и сильной и резкой



нагрузки в виде непривычных и неожиданных движений.

*

В эти лунные сутки можно плотно есть. Предпочтение отдавайте растительной пище.

*

Органы дня – тазобедренный пояс, крестец.

*

Минералы сегодняшнего дня – голубой агат, синий сапфир, синяя яшма, голубой нефрит.

*

Сегодня в снах приходят новые знания и подсказки о том, как нам нужно поступить. Эти сны помогут вам измениться в лучшую сторону, решить многие проблемы. Но их следует правильно толковать. Приснившиеся сегодня сны обычно сбываются.

*

Рожденные сегодня обладают способностью к обучению и интуиции. Однако им свойственны некоторое самодовольство, пренебрежение к окружающим. Над этим им надо работать и принимать людей такими, какие они есть.



ХОДЬБА

Ходьба – наиболее простое и доступное средство, приемлемое для людей всех возрастов. Процент травм во время ходьбы наименьший по сравнению с более интенсивными видами движений, а удовольствие не меньше. Ходить надо интенсивно, но по самочувствию. Добиваться легкой испарины и поддерживать ее в процессе ходьбы. Это первый признак, что вы вышли на режим эффективного энергонабора и активации биосинтеза. Возросший кругооборот жидкости и дыхания позволит вам эффективно удалять шлаки усталости из организма, оздоравливать внеклеточную среду. Помните: час ходьбы приносит лучшие результаты, чем 15 минут бега. Недаром Поль Брэгг считает ходьбу «королем» среди упражнений и советует, начав с малого, ежедневно проходить от 5 до 8 километров (час ходьбы) и быть способным удвоить это расстояние. Никакие внешние обстоятельства не должны помешать ежедневным прогулкам в быстром темпе. Путешествуя по миру с лекционным турне, сам Брэгг предпринимал позднюю вечернюю прогулку по коридорам и лестницам отеля, где жил. Во время ходьбы наблюдается несколько специфических воздействий: от мышечных сокращений до инерционных усилий жидкости, пищи, каловых масс и так далее. Разберем вначале роль мышечных сокращений.

При движении по капиллярам венозная кровь теряет почти все давление, возникающее от сердечных сокращений. На движение крови по венам эффективно влияет подсос, возникающий при движении диафрагмы («венозного сердца») во время дыхания. Но этого оказывается весьма мало для того, чтобы поднимать кровь вверх против силы тяжести. Поэтому природа создала на внутренних поверхностях вен от пальцев рук до плеча и от пальцев ног до бедра, через промежутки около 4 сантиметров, особые клапаны-карманы. Эти клапаны позволяют пропускать кровь только в одном направлении – вверх, к сердцу. Их 22 на венах ног и 17 на руках. При каждом сокращении мышц ног или рук, возникающем при ходьбе, вены сжимаются от мышечного сокращения и кровь проталкивается вверх. При расслаблении кровь под действием силы тяжести устремляется вниз, но полулунные клапаны (клапаны-карманы) закрываются и не дают ей течь вниз. Вот так действует мышечный насос, проталкивающий кровь к сердцу и помогающий второму венозному сердцу – диафрагме. Теперь разберем роль инерционных усилий. Эти усилия хорошо иллюстрируются открыванием бутылки – пробку можно выбить ударом днища бутылки о землю. Это явление объясняется тем, что количество движения равно произведению массы жидкости на ее скорость; направленное первоначально в сторону земли, но встре-

тив сопротивление, оно меняет свой знак (то есть направление) и устремляется в обратную сторону – вышибает пробку. Это происходит и при ходьбе (еще сильнее при беге) с венозной кровью. Опорой для крови в этом случае служат полулунные клапаны. Недаром их так много в конечностях рук и ног. Эти же инерционные усилия позволяют взбалтывать пищу в желудке и кишечнике, желчь – в желчном пузыре, не давая ей сгущаться и выпадать в осадок. Ритмическое надавливание пищевых и каловых масс на стенки кишечника рефлекторно возбуждает их и вызывает сокращение, в результате которого продвижение их идет нормально.

Внутренние органы: печень, почки, мочевой пузырь, желчный пузырь, поджелудочная железа – короче, все содержимое брюшной полости во время интенсивной ходьбы встряхивается, дребезжит, промывается кровью и насыщается энергией. «Токсины усталости» активно удаляются, и человек после хорошей прогулки ощущает здоровье и умиротворение во всем теле.

Инерционные усилия играют громадную роль в массаже межпозвоночных дисков, связок и всей соединительной ткани. Никакой массаж не оздоравливает так межпозвоночные диски, как ходьба и бег. Ритмические сжатие и расслабление позволяют питать пульпозное ядро, хрящевую ткань и сухожильные связки позвоночника. Ведь недостаток движения приводит к тому, что нет

достаточного массажа вышеперечисленным тканям организма. Поэтому они от зашлакованности и плохого питания постепенно, но верно, деревенеют, перестают полноценно осуществлять свои функции, сжимаются, стягиваются. Короче, функции межпозвоночных дисков, да и всего рессорного аппарата позвоночника утрачиваются согласно закону свертывания функций. Отсюда радикулитные боли, тугоподвижность суставов. Люди, которым трудно на первых порах ходить в быстром темпе, могут делать простые упражнения. Подняться на носках так, чтобы пятки оторвались от пола на сантиметр, и резко опуститься на пол. Вы ощутите удар, сотрясение. Возникшее при этом инерционное усилие вызовет весь ряд вышеописанных эффектов. Такое сотрясение тела нужно делать не чаще одного раза в секунду. Слишком частые сотрясения не позволяют скапливаться достаточному количеству крови в межклапанных пространствах вен и поэтому малоэффективны с целью прокачки крови. Слишком высокое отрывание пяток от пола может вызвать нежелательный эффект на позвоночные диски, особенно травмированные. Такую виброгимнастику делайте 3–5 раз в день по одной минуте, то есть 60 сотрясений. Слабым, больным лицам после 30 сотрясений сделать отдых 5–10 минут, а затем остальные 30. Виброгимнастика весьма полезна для лиц, ведущих преимущественно сидячий образ жизни, по-

могает предупредить ряд болезней внутренних органов – от тромбофлебита до инфаркта.

Постановка при ходьбе пяток жестко на землю способствует проявлению эффекта инерционных усилий. По мере удаления шлаков из организма, обновления тканей вам захочется двигаться быстрее, и вы перейдете на бег.

Пример В. Кравцова поможет вам поверить в силу простых упражнений.

«10 лет назад со мной случился первый сердечный приступ, после которого я семь лет не мог оклематься. Не однажды прощался я с жизнью, сделал столько уколов (!), по 20 дней лежал в больницах».

Три года назад он решил заняться собственным здоровьем. «Будучи еще в больнице, начал ходить, постепенно наращивая темп и продолжительность, с постоянным контролем пульса и дыхания. После 25 дней я, ко всеобщей радости врачей, выписался, будучи вполне в удовлетворительном состоянии. С этого момента и началась моя настоящая борьба с самим собой, со своими вредными привычками. А их было много: любовь к обильной пище и желание дольше поспать и смотреть телевизор по 4–5 часов подряд... Продолжая наращивать темп и продолжительность бега трусцой, я анализировал не только результаты своих тренировок, но и разрабатывал свою систему оздоровления. Бегал толь-

ко утром, не менее 2 километров, с перерывом на одну-две минуты через каждые 300–350 метров, в любую погоду. За три года я усвоил основательно: к здоровью надо идти медленно, постепенно и постоянно. За три года я ни разу не почувствовал себя плохо до такой степени, чтобы меня на носилках унесли в реанимационное отделение. Улучшился обмен веществ, кожа приобрела эластичность. Перестало ухудшаться зрение. А на такие «мелочи», как прекращение выпадения волос на голове, отсутствие всяких ОРЗ, и вовсе внимания не обращаю. Сердце сейчас у меня работает нормально. Пульс в покое 68–72 удара в минуту, давление 120/80, исчезли аритмия и тахикардия, одышки нет, частые боли в сердце почти исчезли, приступы стенокардии больше не беспокоят. Мне уже 61 год, но я так же бодр и здоров, полон сил и энергии. Не гонитесь за призрачным счастьем быстрого выздоровления без труда. Будьте терпеливы и трудолюбивы в своем стремлении выздороветь, и вы получите самое большое счастье в вашей жизни – *здоровье!*»



23-е лунные сутки «Макара»

Символ дня – крокодил Макара (кровожадный полукрокодил, полурыба, полуптица, полузмей, который все глотает, хватает, пожирает), Цербер, Химера, Ехидна.



*

Мощная энергетика этих лунных суток стимулирует в сознании человека эмоции насилия, агрессивности, а также... сильнейший аппетит. Внутренне нужно оставаться спокойным, держать эмоции под контролем. В этот день рекомендуется избегать мест больших скоплений людей, чтобы не попасть в непредвиденную заварушку. Ведь чем больше количество людей, тем более непредсказуемым становится их поведение.

*

Энергии в организме человека так много, что можно легко выдержать суточное голодание или пищевое ограничение. Это позволит человеку обуздать пробужденные мощной энергетикой лунных суток низшие инстинкты. Поэтому сегодня время строгого воздержания, в том числе и сексуального – сильно истощает.

*

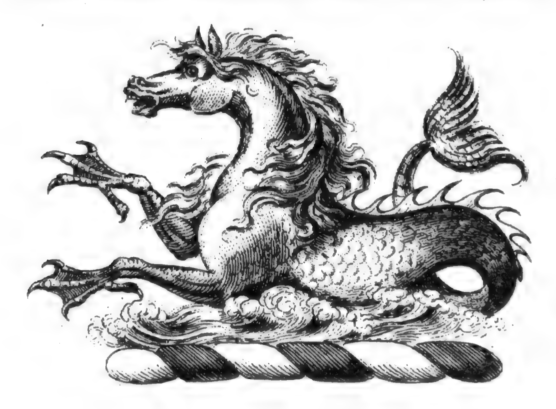
Самым правильным будет направить энергию двадцать третьего лунного дня на решение насущных проблем, в особенности требующих приложения больших усилий, которые вы долго откладывали. Энергия Луны сегодня при правильном ее использовании может сдвинуть с мертвой точки любое, казалось бы, самое безнадежное дело.

*

Сегодня время перестроек и изменений в физическом мире. Отнеситесь к этому с пониманием. Иначе вы их воспримите неправильно – как потери и разочарование. Рекомендую избавляться сегодня от всего лишнего, давно не нужного. Меньше говорите, а больше делайте.

*

В эти лунные сутки рекомендуется очищать свое жилище, избавляться от ненужных вещей. Для этого после уборки проводится окропление комнат святой водой, очищение огнем свечи порогов,



окуривание помещений восточными благовониями, либо багульником и тмином.

*

Не рекомендуется в эти лунные сутки стричь ногти, подвергать себя хирургическим операциям, вести сидячий образ жизни, общаться с окружающими, вести дела, обильное застолье с пьянкой, бракосочетание.

*

Органы дня – яичники, яички, Муладхара-чакра (нижний энергетический центр в районе копчика).

*

Минералы сегодняшнего дня – топаз, черный нефрит.

*

Сны этих лунных суток следует понимать с точностью до наоборот.

*

Рожденные в эти лунные сутки мощные, «пробивные» люди. Они идут как асфальтный каток по жизни, достигая всего, что наметили. Важно, чтобы их цели были светлыми и благородными.



БЕГ

Обыкновенный бег оказывает еще большее влияние на наш организм, нежели ходьба. Намного возрастает кровоток – отсюда и энергонабор из окружающей среды; дыхание – отсюда удаление шлаков, капитально промывается все тело чистой кровью, а инерционные усилия достигают гораздо больших величин, чем при ходьбе. Если бег достаточно длителен, то возникает дыхательный ацидоз, поэтому улучшается биосинтез в клетках. Многократно возрастает оздоровительный эффект, который был давным-давно подмечен людьми. Из древней Эллады до нас дошли прекрасные слова, высеченные на камне: «Если хочешь быть сильным – бегай, хочешь быть красивым – бегай, хочешь быть умным – бегай».

Давайте подробнее познакомимся с эффектами, возникающими от беговой нагрузки.

Влияние бега на эндокринную и нервную системы очевидно. Бег позволяет наладить ритмическую работу указанных систем. Чтобы дать нагрузку на эти системы, необходима длительная циклическая антигравитационная работа. Длительный неторопливый бег идеально подходит для этого. Мы знаем, что большинство кровеносных сосудов в теле расположены вертикально, а капиллярный кровоток в покое на 1 квадратном милли-

метре поперечного сечения мышцы открыт приблизительно на 30–80 капилляров. Во время бега, когда человек постоянно преодолевает земную гравитацию, подскакивая и опускаясь в вертикальном положении, кровоток в сосудах также «раскачивается», входит в резонанс с бегом. При этом постепенно открываются ранее «спавшие» капилляры. Число открытых капилляров уже может достигать 2500. Такая микроциркуляция активизирует деятельность органов внутренней секреции. Поток гормонов возрастает и теперь уже способен доходить до самых отдаленных клеточек и налаживать их работу, координировать деятельность систем. В итоге это приводит к тому, что деятельность всех систем организма становится более слаженной и сбалансированной.

Как правило, после длительного бега (30 и более минут) возникает ощущение счастья (эйфории). Это результат усиленной работы гипофиза, который вырабатывает особые гормоны – эндорфины. При разных дозах они в 200 раз эффективнее морфия! Эндорфины вызывают естественное ощущение блаженства, оказывают противоболевой эффект и продолжают свое действие в течение 0,5–1 часа после бега.

Существует специальная методика по усиленной выработке эндорфинов. Так, предельная физическая нагрузка в течение 12–15 минут повышает уровень эндорфи-

нов с 320 единиц до 1650. Особенно хорошо этот эффект наблюдается у высокотренированных людей. Хорошо вызывает эйфорию пробегание 5 километров со скоростью 5–6 минут на 1 километр. Таким образом, бег – прекрасное средство против депрессии.

В процессе беговых тренировок уменьшается количество сердечных сокращений, сердце становится мощнее и работает более экономно. Гормоны надпочечников, вырабатывающиеся в процессе физической нагрузки, благотворно действуют на сердце. В результате человек с редким пульсом гораздо легче контролирует свои эмоции, и повышенные порции адреналина не оказывают вредных влияний на его организм, как это происходит у малоподвижных лиц.

Бегать можно в любое время дня. Так, по утрам, когда в крови повышенное количество гормонов, бег будет естественным средством для разрядки излишка гормонов, что поможет организму вернуться к гармонии. Если бегать после трудового дня – вечером, то этим вы снимете напряжение, расслабитесь, подзарядитесь энергией, подавите излишний аппетит и заснете прекрасным сном.

В связи с тем что при длительном ритмическом беге пульс становится 120–130 ударов в минуту и периферические кровеносные сосуды расширяются, снижается их сопротивление, что ведет к понижению кровяного дав-

ления. При пониженном оно, наоборот, – поднимается. Таким образом, бег – прекрасный нормализатор артериального давления.

Бег способствует нормализации кислотности желудочного сока. Так, при пониженной секреции желудочного сока перед бегом выпейте стакан структурированной или омагни-ченной воды – это усилит секреторную функцию желудка. Бегайте не менее 30 минут и не более часа. Более длительный бег, по законам распределения энергетики, может подавить и без того слабую секрецию.

Когда секреция повышенная или нормальная, можно перед бегом выпить стакан овсянки или геркулеса для нейтрализации повышенной кислотности. При этом можно бегать гораздо дольше – до 2 часов.

Если кратко суммировать целебные воздействия бега, то он особенно эффективен при гипертонии и гипотонии, вегетососудистой дистонии, стенокардии, ишемической болезни сердца, ревматизме, недостаточности митрального клапана сердца, остеохондрозе, язвенной болезни желудка. Помимо этого, бег тормозит процессы старения, ибо активирует внутриклеточный биосинтез, нормализует деятельность центральной нервной системы (процессы возбуждения и торможения), активизирует и регулирует деятельность эндокринных желез, укрепляет иммунную систему – повышает защит-

ные силы организма, заряжает организм энергией и прекрасно помогает бороться против чрезмерного и неконтролируемого употребления пищи. Так, если у вас к вечеру наблюдается это явление, то вы легко можете предупредить его, сделав легкую пробежку от 20 до 40 и более минут! Аппетит снимается на 1–2 часа, и вас легко удовлетворит небольшой прием пищи.

В результате активизации организма, насыщения его энергией возрастает творческий потенциал, особенно в процессе самого бега. Как правило, во время бега в голову приходят самые ценные мысли. Вот как это описывает Ю. А. Андреев: «...при беге мысль работает очень легко, голова полна идей. Поэтому еще до старта я определяю «творческое задание», просматриваю соответствующую литературу, а во время бега все продумываю, нахожу формулировки, аргументацию, последовательность изложения. К концу *забега* статья или глава для книги готова, ее остается только записать». Вы можете бегать с маленьким диктофоном и сразу же записывать уникальнейшие мысли, считанные с информационного поля. Очень часто бывает так: то, что было ясно и понятно во время бега, стирается или теряет остроту впоследствии, ибо нет той энергетики (которую давал бег), которая проясняет все.

Вариантов бега бесчисленное количество. Например, вот что вспоминает о беге П. К. Иванова И. Хвощевский.

– Кстати, о беге Иванова. Он был необычен и своеобразен. После нескольких шагов неторопливой трусцы следовал взрывной, полный напряжения всего тела, бег с прямыми вытянутыми руками и ногами. И так метров 40–50. Потом вновь расслабленный бег. И так до 4–5 раз.

Подобный бег Иванов считал полезным для тех, кто занимается умственным трудом и ведет сидячий образ жизни. Он рекомендует применять такой бег 2–3 раза в день. Очень эффективен такой бег перед обливанием или моржеванием в зимних условиях. Происходит быстрый разогрев организма при любом морозе.

Была у Иванова и вариация бега для укрепления шейных позвонков и спины. Это бег с откинутой назад головой и с заложенными в виде крыльев за спиной руками при полном напряжении всего тела. Был и бег успокаивающий, неторопливый, как бы в замедленном темпе, с зависанием в воздухе и плавными, на полной амплитуде взмахами рук вперед-назад, подобно крыльям птицы. Мне не однажды приходилось наблюдать за Порфирием Корнеевичем в беге, и мне казалось, что он мог придумывать его варианты бесконечно.

Комментарии к бегу П.К. Иванова. Максимальные напряжения тела в процессе бега служат для того, чтобы активизировать рецепторный аппарат организма, снять и поставить в акупунктурную систему как можно боль-

ше свободных электронов. В беге предварительно идет разогрев, открытие пор кожи, выступление испарины – все это ведет к активации поглощения свободных электронов. Напряжение способствует снятию и проведению их внутрь. Попробуйте и убедитесь сами.

Карлос Кастанеда описывает особый «бег силы», которому научил его Учитель. Для этого спина должна быть ровной, а туловище слегка наклонено вперед, колени подогнуты. Во время самого бега колени поднимаются почти к самой груди. При таком беге шаг получается мелкий, осторожный, что позволяет бежать даже ночью с высокой скоростью и не бояться падения. В результате такого бега человек работает как динамо-машина – сильно вырабатывая энергию и протряхивая весь организм.

Весьма эффективно сочетание бега с различными мыслительными представлениями, медитативный бег и другие его разновидности. Вот некоторые.

«Прокачка энергии» во время бега. Для этого надо вообразить себе, что при вдохе впитываешь через какую-либо часть тела (макушку, нос, ладони, подошвы ног и так далее) из воздуха целительную энергию. При выдохе мысленно направлять ее в больное или слабое место. При глубоком вхождении в образ можно довести себя до такого состояния, что физически ощущать, как энергия входит в тело и затем мощной струей устремляется

к выбранному месту. В этом месте начинает разливаться тепло и ощущаться пульсирование крови. Например, П. К. Иванов применял бег с ощущением давления воздуха сверху на голову. При этом он настолько входил в образ, что от одного этого «наедался» воздухом, что он и применял при голоданиях.

«Откачка метаболитов». Если какой-то орган у вас не в порядке, например печень, то во время бега вы представляете, что при вдохе вы высасываете из больного органа (печени) все токсины усталости, шлаки, патогенную энергию в виде черноты (черного дыма), а во время выдоха выбрасываете их (черное облачко) из организма вместе с воздухом. Когда вы почувствуете, что достаточно очистили орган (печень), то поступайте наоборот. Во время вдоха представляйте, что наполняетесь ослепительно белой или желтоватой (солнечного света) энергией, а на выдохе ее сгущаете и посылаете в больной орган (печень).

В конце занятий бегом вы можете около 2–2,5 километра пробежать с максимальной скоростью, представляя себя выпущенной из лука стрелой. Это очень полезно для усиленного набора эндорфинов и создания положительного настроя. После любого быстрого бега необходимо пробежать еще 1–1,5 километра в медленном темпе. При этом все тело расслабьте, пусть руки болтаются, как плети.

У многих людей в начале беговых занятий наблюдается сильная зажатость, скованность. С этим можно бороться, если во время бега следить за тем, что только позвоночный столб напряжен, прям, как палка, а все остальное «надето» на него, легко и свободно болтается. Можно следить за расслаблением пальцев рук, затем – кистей, далее – предплечий. Так вы расслабите руки. Затем переходите к мышцам лица, а после этого расслабляйте ягодицы и ноги от бедра до голени.
Во время бега можно твердить разнообразные установки. Например, «Я здоров», «Я полон сил», «Мой бег легок и приносит мне радость» и множество, множество других. Например, сам автор придерживается такой формулировки: «А я такой молодой, Господь в груди, Господь со мной», при этом мысленно представляя лик Господа в области сердца. Такая формулировка произносится про себя нараспев.
Колоссальное значение во время бега имеет взгляд. Если смотреть несколько выше горизонта, то постепенно возникает такое ощущение, что вы парите в воздухе, медленно поднимаетесь вверх. Если смотреть перед собой в землю – бежать будет тяжелее. Взгляд помимо вас или опускает энергию вашего тела вниз или поднимает вверх – вот откуда возникают эти эффекты. Если смотреть прямо перед собой, возникает эффект «втягивания в трубу». Попробуйте и убедитесь сами.



24-е лунные сутки «Шива»

Энергетика этого дня имеет огромную силу и требует обязательной реализации. На человека могут снизойти откровение и огромная сила. Это период разрушения старого и созидания нового. День связан с трансформацией мужской сексуальной энергии. Именно поэтому он благоприятен для мужчин.

*

Сегодня наблюдается прекрасный контроль ума над физическим телом.

*

Это день превращения эмоций и чувств в творчество, в высшие энергии. Поэтому день благоприятен для пробуждения и преобразования сексуальной энергии. Сегодня рекомендуется применять сексуальные практики (духовные, оздоровительные) либо просто совершать интимную близость – больше благоприятную для мужчин.



Это улучшит здоровье и повысит духовный уровень.

*

Злоупотреблять пробудившимися силами не надо – они могут обернуться во зло. Не зря в этот день караются садисты и насильники.

*

В этот день можно заняться лечением, приготовить растительные лекарства, пить отвары. Хорошо выполнять большие по продолжительности и

объему физические нагрузки, париться в парной. Отдыхать на природе – черпая ее неиссякаемые силы. Ведь силы земли активизируются в этот день. Полезно любое соприкосновение с землей – ходить босиком, работать на даче в огороде, кататься по земле. Удачное время для начала посевных работ, а также для начала строительства.

*

В этот день есть следует плотно, голод противопоказан. А жидкости пить меньше.



*

Сегодня хорошо начинать осуществление жизненно важных долговременных проектов, например, постройки дома. Говорят, в Древнем Египте в этот день производили закладку пирамид. Считается, что фундаментальные основания, заложенные в этот день, в дальнейшем приводят к активному использованию резервов и творческого потенциала. И в дальнейшем приносят большие плоды, а дома стоят долго.

*

Лицам ослабленным, больным рекомендуется в эти лунные сутки подзаряжаться от минералов.

*

Органы дня – наружные половые органы, прямая кишка.

*

Минералы сегодняшних лунных суток – черная яшма, воздушный обсидиан, малахит, голубой нефрит.

*

Сны этих лунных суток показывают, все ли у нас в порядке с сексуальной и творческой энергией. Если сны приятны, то все хорошо, если неприятны – ваша сексуальная и творческая энергия подавлена, и это начинает вас угнетать. Надо

срочно реализоваться в творческом или любовном плане, иначе произойдут упадок сил и здоровья.

*

День подходит для зачатия крепкого, талантливого ребенка. Рождаются физически крепкие люди.



Бег и возрождение сердца

На примере народной целительницы Надежды Алексеевны Семеновой разберемся, как можно восстанавливать свое сердце с помощью бега.

Причины, вызывающие ревматизм, связаны с малоподвижным образом жизни и обильным потреблением белковых продуктов, особенно молочного происхождения. Если к тому же человек по своей индивидуальной конституции «Ветер» (маленький, худенький), со слабым пищеварением, то у него белок при таком образе жизни не окисляется до стадии мочевины, которая легко выводится из организма, а «застревает» на стадии мочевой кислоты, которая в медицине известна под названием СРВ – реактивный белок. Мочевая кислота трудно выводится из организма и откладывается в виде кристаллов. Такие кристаллы, откладываясь в мышцах и связках, вызывают ревматизм, который, прогрессируя, приводит человека к болезни Бехтерева (тело деревенеет). Если такие кристаллы откладываются в мышце сердца и его клапанах – это вызывает ревмокардит, который по мере прогрессирования переходит в порок сердца.

Надежда Алексеевна родилась в семье пастуха. Молоко коровы постоянно присутствовало в пище. В результате порочного питания она за 14 лет переболела всеми мыслимыми болезнями, а в 14 после тяжелейшей анги-

ны с пневмонией врачи поставили диагноз – ревмокардит. В 15 лет добавилась болезнь Боткина. В 32 года – операция. В 39 лет – гипотония и вегетососудистая дистония, боли в сердце, страшные боли вдоль позвоночника. В конце концов в Ростовской консультационной больнице был поставлен очередной диагноз: порок митрального клапана сердца и начальная стадия болезни Бехтерева. Постоянно крутило ноги, болела голова, при резких подъемах и наклонах – «черные мухи» в глазах, головокружение. Когда она узнала из работы Зигфрида Мюллера «Диетический метод лечения Шрота» о том, что можно вывести мочевую кислоту, она мобилизовала свою волю на борьбу с ревматизмом. Вот как она рассказывает об этом:

– Раньше мне было больно кашлять и смеяться – отошло все. Ревмапроба стала показывать уменьшение «С» реактивного белка в крови. Если в 1980 году было три креста, то уже через год – два креста, еще через год – один крест, а в 1983 году я получила возможность стать участницей международного марафона Мира на Олимпийской трассе в Москве. Когда я выводила мочевую кислоту из сердца, я представляла, что мое сердце нашпиговано, как булочка изюмом, кристаллами мочевой кислоты. Именно так они описаны в вышеуказанной работе. Если сразу же вывести из сердца мочевую кислоту, то мышца сердца станет дряблой, значит, ее надо тренировать. Вот

поэтому я стала заниматься бегом. Когда я излечилась, пришла к врачу за допуском – случайно подменявший ее ревматолог не поверила в это «исцеление и возрождение из пепла». Она тщательно стала проверять давление, просмотрела все мои данные. В этот день шел сильный ливень. Раньше я такую погоду чувствовала «затылком». Теперь мой «барометр» не работал.

Врач спросила: «Как вам в 43 года удалось сохранить такое прекрасное сердце?» Я отвечаю: «Доктор, я не сохранила, я создала его заново. Я бывший ревматик». Но врач отрезала: «Бывших ревматиков не бывает, ревматизм неизлечим!» – «Но доктор, я же стою перед вами».

Возможно, доктор и прав – обычными лекарственными методами ревматизм излечить нельзя, а вот естественными – *можно.* В дополнение к бегу Семенова применяла малобелковую диету, исключила все молочные продукты и употребляла мумие для укрепления сердечной мышцы.

Мумие она применяла так: сколько вам лет, столько надо принять граммов. Если вам 30 лет, надо принять 30 граммов. Два грамма надо съесть за 10 дней. В течение дня мумие потребляется в сухом виде – 100 миллиграммов (катушек примерно со спичечную головку) утром за час до еды и столько же вечером через 2 часа после еды. После 10 дней приема – 5 дней перерыв, и так еще два

раза по десять дней с перерывом в 5 дней. Так заканчивается один цикл (10 дней приема – 5 перерыв, 10 дней приема – 5 перерыв, 10 дней приема) и делается перерыв на 4 недели. Далее циклы повторяются, пока не употребится необходимое количество мумие (количество граммов, равное количеству прожитых лет).

Бег и очищение желчного пузыря

Во время бега, достаточно длительного и регулярно выполняемого, в желчном пузыре возникают сильные инерционные усилия. Если в нем находятся твердые камешки, то во время бега они бьются друг о друга (как мелочь в кармане), дробятся и могут легко выходить через желчный проток. Чтобы усилить изгнание камушков, автор разработал такую методику.

Ежедневный бег в течение 30–60 минут в продолжение 3–6 недель. Еженедельно проводить 36-часовое голодание. Голодаете так: ночь спите – 12 часов; день – 12 часов, утром пробежка, как обычно; ночь – 12 часов спите, и на следующий день утром снова, как обычно, бег. В дни голода пьете только намагниченную воду или урину. 36-часовое голодание ничуть не уменьшает энергию, а, наоборот, придает. Так вот, после бега сразу же идете в баню и хорошенько парьтесь (по самочувствию, главное не переусердствовать, а почувствовать сильное расслаб-

ление всего тела, истому). Вернувшись из бани домой, вы первым делом выпиваете от 0,5 до 0,7 литра свежеприготовленного сока (100 граммов свекольного, остальное – яблочный). А затем едите, как обычно: салат или тушеные овощи, кашу или проросшее зерно. Ударная доза сока, особенно свекольного, прекрасно промывает и очищает протоки печени и желчный пузырь – вызывает послабление. Кисловатый вкус яблочного сока дает печени и желчному пузырю дополнительную энергию и жидкость для промывания желчных протоков. В итоге у вас обязательно будет послабление. В жидком стуле вы увидите твердые камушки типа мелких голышей самого разнообразного цвета. Так продолжайте 3–6 недель. Если у вас имеются боли в правой стороне под лопаткой – пройдут. Именно туда «сигналят» твердые камушки желчного пузыря. Прекращение этих болей укажет на очищение желчного пузыря. Через год это можно повторить. Вообще в результате инерционных усилий (взбалтывания желчи) желчный пузырь будет работать гораздо лучше и полностью восстановит свои функции (больным желчнокаменной болезнью – на заметку).

Бег и развитие духовных способностей

Знаменитый Духовный Наставник современности Шри Чинмой (среди учеников которого – четырехкратный

олимпийский чемпион Сеула Карл Льюис, сильнейший сверхмарафонец планеты Янис Курос) говорит, что искусство бега сравнимо с усилиями человека, направленными на постоянный внутренний рост и развитие. «Наша цель заключается в том, чтобы все время идти дальше, дальше, дальше. Наши возможности безграничны, поскольку внутри нас Бесконечное Божественное Начало», – говорит Чинмой.

Разнообразные препятствия, возникающие во время бега в самом человеке, являются прекрасной основой для внутреннего роста, развития волевых качеств. Например, на первых порах это заключается в преодолении собственной лени. Потихоньку человек втягивается в беговые занятия, ощущает явные положительные сдвиги в здоровье. На начальном этапе каждого бега преодолеваются различные неприятные ощущения типа тяжести, усталости. Далее, по мере тренированности, они проходят, но могут возникать другие – болевые ощущения в местах энергетических пробок. Чаще всего это бывает в области печени и селезенки, что указывает на их зашлакованность. Для преодоления этого препятствия вам придется применять методику «откачки метаболитов», а затем – «прокачку энергии», либо что-то подобное. Это не что иное, как другой род внутренних усилий. Чем выше темп бега, тем сильнее нарастают негативные ощущения усталости, нехватки воздуха. Вы

учитесь преодолевать их. И наконец, когда организм полностью очищается от шлаков, создается идеальная внутренняя среда, насыщенная микроскопическими электрическими контактами, энергия достигает мест потребления легко и свободно, разблокирован биосинтез клеток из углекислого газа и азота, бежать становится легко и приятно. Вы чувствуете, как кровь прокачивается по всему телу, а энергия буквально «вдавливается» в вас через кожу, особенно через макушку головы. Тело, чистое и «прозрачное», растворяется в окружающем воздухе, который из колючего, холодного (особенно зимой) превращается в ласковый и теплый. Приходит ощущение легкости, небывалого счастья, беспредельных возможностей и всезнания. У некоторых над головой может появиться какой-нибудь знак. Например, у самого автора – летящая серебристая птица. Подобное переживали и другие. Например, 24-летняя москвичка Галина Власова, пробежавшая за 12 часов свыше 117 километров, говорит: «Во время бега я ощущала удивительную легкость и колоссальный душевный подъем. И еще нечто, что трудно выразить словами».

Во время длительного ритмического бега реализуется очень интересная закономерность – предел динамики порождает статику (Ян переходит в Инь). Мышечные усилия человека через определенное время приводят к внутреннему покою, который, в свою очередь, вызыва-

ет транс. Бежать в таком трансе становится настолько легко и приятно, что не хочется прекращать бег. В сидячей медитации происходит наоборот – внешнее успокоение приводит к внутренней работе (Инь переходит в Ян). Начинает усиленно циркулировать по телу энергия, а тело в такт ее движению начинает потихоньку раскачиваться. Снова начинается транс – хочется без конца продолжать медитацию.

Чтобы дополнить рассказ о медитативном беге, приведем образ жизни ученицы Шри Чинмоя, швейцарки Хелены Вестрайхер. Ее возраст – 51 год, рост – 168 сантиметров, вес – 50 килограммов, род занятий – хозяйка вегетарианского ресторана. Питается она натуральными продуктами, в основном овощами, фруктами, злаками. Спит она только 4 часа в сутки: с одного до пяти часов. Затем час медитации, а в шесть часов утра она выходит на тренировку и бегает не менее 4 часов. В 11 начинается ее работа в ресторане, здесь она не только отдает распоряжения поварам и официантам, но и многое делает сама, например, моет посуду. В течение 6 дней она пробегает ежедневно от 30 до 42 километров. На седьмой день она устраивает себе сверхмарафонский пробег, например, на 100 км вокруг Цюрихского озера. Как утверждает Хелена – бег сразу же позволил ей почувствовать себя единой с Природой, затем постепенно раскрылся внутренний мир бега, развилось тер-

пение, а затем уже способность постоянно испытывать радость и покой. После трудового дня в ресторане и офисе она в полночь обязательно медитирует и в 1 час ложится спать, а в 5 часов все начинается сначала.

В заключение о беге – бескрайней теме – можно добавить следующее. Если во время бега манипулировать своим дыханием, то оно становится великолепным средством по накапливанию углекислоты и запуска биосинтеза клеток из углекислого газа и азота. Недаром сам Бутейко рекомендует бег по лестнице или в гору с задержкой дыхания. В результате такого бега происходит быстрое накопление углекислоты, активизируются метаболические процессы, возбуждаются внутренние рецепторы и, как следствие, – лавинообразное поступление свободных электронов в акупунктурную систему, что приводит к разогреву организма, насыщению его энергией и общему оздоровлению.

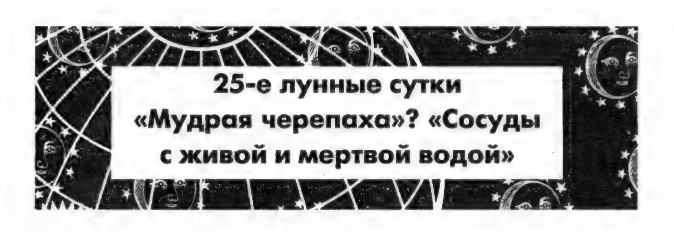
Вообще во время бега рекомендуется вдох делать короче выдоха. Такой ритм дыхания через нос должен соблюдаться без всяких усилий.

Бывают обстоятельства, когда негде бегать. Не надо сетовать на это – выполняйте бег на месте, как это делал Поль Брэгг в хвосте самолета во время длительных перелетов. Необычайно эффективен бег, описанный в I томе: на носках, туловище слегка наклонено вперед, а пятками шлепайте себя по ягодицам. От такого бега

возникают сильнейшие инерционные усилия во всем теле, но особенно сильные в прямой кишке. Если вы ходите в туалет с трудом, то такой бег вам очень поможет – он буквально протряхивает весь организм. Если во время этого бега задержать дыхание на небольшом выдохе, то эффект будет еще сильнее. Начинать практиковать такой бег надо постепенно – с 15 секунд и довести до 10–15 и более минут.

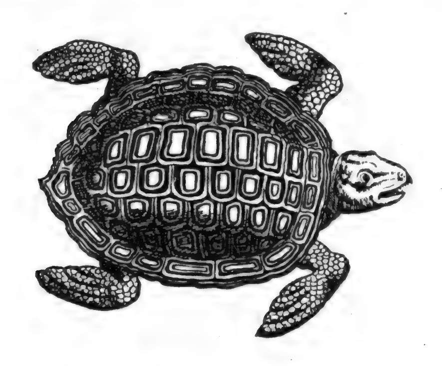
Другая разновидность бега на месте – бег с высоко поднятыми коленями. По эффективности он ничуть не уступает предыдущему.

В заключение хочется сказать словами пословицы: «Если не хочешь бегать, пока здоров, – будешь бегать, когда заболеешь».



25-е лунные сутки «Мудрая черепаха»? «Сосуды с живой и мертвой водой»

День пассивности, мудрости и пророчества, с сосредоточением на своем внутреннем мире. В этот день важно обдумать свою жизнь, получить правильное направление своего развития. И если вам удастся отключиться от эмоций и чувств, то



сможете получить ответы на большинство своих «неразрешимых вопросов». Поэтому его хорошо провести в уединенных размышлениях. По возможности на природе, возле воды.

*

Сегодня не рекомендуется никуда спешить.
А в целом отдыхать в уединении и размышлять над разными жизненными вопросами – любви, партнерства и т. д. для того, чтобы эти взаимоотношения вышли на качественно новый уровень. В итоге получите новые силы и хорошее настроение.

*

В этот день включаются высшие психические силы, такие как левитация, телекинез, ясновидение. Они могут включаться и бессознательно, проявляться в этот день спонтанно. Поэтому этот день хорошо использовать для работы с психическими энергиями (особенно если вы этим занимались ранее).
Следует выполнять соответствующие упражнения.
Кстати, они могут бессознательно проявляться сами.

*

Если появится феномен яснослышания, то отнеситесь к этому настороженно, это может быть знаком вашей зависимости от темных сил.

*

Если вы сегодня хотите что-то сделать, то прежде прислушайтесь к своей интуиции. Что она вам подскажет, то и делайте.

*

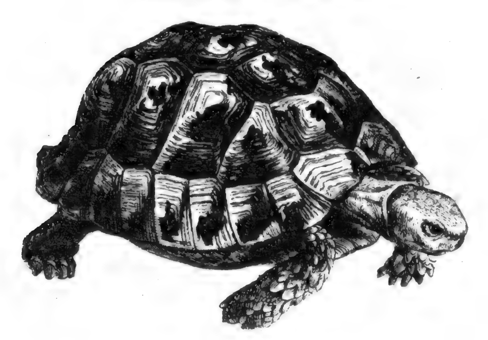
Сегодня хорошо совершать сделки по приобретению жилища (квартир, домовладений) и отдыхать. Начинать нового не следует, завершайте ранее начатое.

*

В этот день надо чиститься от шлаков, духовных и физических. Поэтому хорошо ограничить себя в питании.

*

Органы дня – бедра.



*

Минералы сегодняшних лунных суток – шпаты (обереги), тигровый (рыжий) глаз, соколиный (голубой и синий) глаз, кошачий (зеленый) глаз, иразем – полупрозрачный зеленый камень (камень Саламандры).

*

Сегодня снятся вещие сны, показывающие путь духовного прогресса. Например, если вам приснится неприятный сон, это свидетельствует о том, что вы не выполняете свое предназначение. Вам дано больше, чем вы делаете. Пересмотрите свое отношение к жизни.

*

В этот день может присниться предупреждающий вас сон, говорящий о поражении вас темными силами. Чтобы нейтрализовать его действие, проснувшись, три раза скажите: «Куда ночь, туда сон». После откройте кран с холодной водой, нагнитесь к струе воды и шепотом расскажите ей этот сон. Его смоет вместе с водой. В заключение прочтите молитву «Отче Наш».

*

Рожденные в этот день люди с детства проявляют мудрость. Однако в их действиях наблюдается некоторая свойственная только им медлительность.

ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ, АТЛЕТИЧЕСКАЯ ТРЕНИРОВКА

Мир движения необозрим. Ритуальные танцы являются первыми прообразами гимнастических упражнений. Первобытные люди с их помощью совершенствовали свои двигательные возможности, позволявшие им успешно противостоять натискам стихии. Далее, особенно в Древней Греции, физические упражнения были возведены в культ. С их помощью совершенствовали свое тело, делая его пропорциональным, гибким и сильным. Современная аэробика – дитя танца и гимнастических упражнений. Комплексы специально подобранных упражнений (их великое множество в любой спортивной литературе) позволяют объединять полезное воздействие от упражнений циклического характера на выносливость с упражнениями на гибкость, координацию и силу. Влияние музыкального ритма, эмоций делает такую тренировку еще более увлекательной, и человек получает прекрасную нагрузку как бы между прочим.

Так как упражнения воздействуют поочередно на различные мышечные группы, то происходит промывание кровью всего тела. Особенно подходят эти упражнения для женщин, молодежи и пожилых людей. Для себя отметим, что в этих упражнениях реализуются эффекты промывания кровью организма, инерционные усилия,

развитие гибкости, умеренный ацидоз, высокая эмоциональная насыщенность.

Различные упражнения, выполняемые с внешним отягощением, носят название атлетической (культуристической) тренировки. При сильных мышечных напряжениях происходит разрушение протоплазмы клеток, расход внутриклеточных материалов, что в итоге сильно активизирует биосинтетические процессы. При мышечном сокращении с достаточно сильным усилием происходит лучший обмен внеклеточной жидкости с кровью, очень сильно возрастает кровоток в работающих мышцах, что позволяет быстро восстанавливать травмированные связки, мышцы. Особенно следует подчеркнуть, что никакие другие методы не могут сравниться с увеличением кровотока при работе с отягощениями. Причем мощный кровоток можно создавать изолированно в различных мышечных группах, добиваясь целенаправленного воздействия.

Длительная и достаточно интенсивная тренировка с отягощениями также способствует выработке эндорфинов, что подчеркивают многие ведущие культуристы. Недостаток тренировки с отягощениями в том, что они дают мало инерционных усилий, в результате чего нет вибрационного воздействия на организм. В целом это очень сильное средство для восстановления здоровья, улучшения биосинтеза и повышения энергетики.

Каждый из нас наверняка знаком с примерами исцеления людей от тяжелейших недугов с помощью атлетических упражнений. Вот один из таких примеров. Анатолий Семенович Алексейцев сотворил себя заново. Двухлетним малышом он получил травму в области поясничного отдела позвоночника – его ударил ногой разъяренный фашист. После войны врачи поставили диагноз: активный процесс туберкулеза правого легкого и позвоночника. Затем – гипс от шеи до пяток, постоянные боли в спине и полная неподвижность. Через восемь лет врачи помогли подняться, но Анатолий Алексейцев был обречен всю жизнь носить специальный корсет из кожи и металла и передвигаться на костылях. В 1961 году по совету одного спортсмена он начал заниматься с отягощениями, поверив в такие занятия. Сначала крохотными дозами, затем все больше и больше увеличивал нагрузку. Постепенно тело окрепло – был выброшен корсет и костыли. Быстро идет рассказ, но много усилий, пота, воли надо потратить на этот подвиг. Постепенно выработался могучий торс, и Анатолий даже начал выступать на соревнованиях по тяжелой атлетике, выполнил норму кандидата в мастера спорта. Сейчас это красивый человек, имеет семью, живет полноценной жизнью.

А вот рассказ Владимира Фокина о самом себе.

«Мне 60. Работаю слесарем. 16 лет занимаюсь штангой, легкой атлетикой, волейболом. И всегда слыл чемпио-

ном по обжорству. После тренировки мог выпить 20 стаканов молока и съесть 10 порций второго. В 1965 году весил аж 98 килограммов. О каком здоровье могла идти речь? Но я взял себя в руки и резко ограничил количество пищи. В настоящее время при весе 70 килограммов мое меню состоит из вегетарианских продуктов – в основном свекла, морковь, капуста. Хлеба в сутки съедаю всего 50 граммов и обязательно подсушенным. Сахар и соль не употребляю. Из жиров – только растительное масло. Ем два раза в день. Завтрак в 13:30. Он состоит из винегрета с хлебом. Встаю же в четыре утра и еще зарабатываю этот завтрак. Ужин около семи – орехи со свеклой, капустой или морковкой. Перед сном, примерно в 23:00, пью чай из мяты со столовой ложкой меда. Воду пью только родниковую. При этом моя двигательная активность возросла. Ежедневно два часа уделяю хатха-йоге, один час – атлетизму. И все это при продолжительности сна около трех часов в сутки. И никакого насилия над собой. Даже во время профилактических голоданий».

Физические упражнения оказались весьма эффективным средством в борьбе с диабетом. Так, исследования, проведенные в США на 90 тысячах женщин, показали, что физические упражнения являются более эффективным методом профилактики диабета в пожилом возрасте, чем снижение веса, как считалось ранее. Исследо-

вания выявили, что женщины, интенсивно выполняющие физические упражнения хотя бы раз в неделю, в 2–3 раза реже болеют инсулинозависимым диабетом, чем лица, которые этим не занимаются.

Механизм действия высокой физической нагрузки таков: углеводы по природе своей – полисахариды. Попадая в организм, они расщепляются на моносахара – глюкозу, фруктозу и так далее. Моносахара вступают в сложный клеточный обмен. Но для того чтобы моноуглевод вошел в обмен, он обязательно должен быть фосфорилирован – к первому и шестому углеродному атому должны присоединиться частички фосфата. Только образовав такую цепочку, моносахарид готов к участию в обменном процессе, образуя воду, углекислый газ и выделяя при этом энергию. Чтобы все эти реакции протекали полноценно, нужны свободные электроны и кислород. Если их недостаточно, то в зависимости от степени недостатка наблюдается та или иная степень диабета. Поэтому чтобы избавиться от диабета, надо очистить внутренние среды организма от «токсинов усталости», которые мешают свободному продвижению электронов. Это можно сделать низкокалорийным, малобелковым питанием. В дальнейшем в пище должны преобладать моносахара типа фруктозы, которая для своего усвоения не требует инсулина. Затем физической нагрузкой поставлять свободные

электроны в акупунктурную систему. Выработка во время нагрузки углекислого газа запустит природный биосинтез в клетках – и человек снова здоров. Главное – это понять, а затем делать. Тренировка с отягощениями здорово помогает. Вот как отзывается о лечении диабета известная американская культуристка Коринна Эверсон.

«Культурист Тим Белкнап, например, диабетик. 10 лет назад он завоевал титул «Мистер Америка». Более того, я даже рекомендую заниматься «телостроительством». Именно с помощью атлетических занятий можно достичь успеха в борьбе с болезнью. Ведь физические упражнения действуют подобно инсулину. Вы должны выполнять упражнения в среднем темпе и всегда включать в тренировку аэробные упражнения – для сердца, легких и, естественно, упражнения для роста мышечной массы. Но именно физические упражнения могут стать ключом, с помощью которого вы научитесь управлять болезнью и даже предотвратить развитие некоторых форм диабета».

Очень хорошо атлетические упражнения (в сочетании с правильным питанием) позволяют восстанавливать травмированные суставы. Для этого подбирают ряд упражнений, позволяющих изолированно, целенаправленно давать нагрузку на поврежденный сустав. В самом начале применяются просто движения, а затем

маленькие отягощения. Но выполняются они многократно с небольшими интервалами отдыха (15–30 секунд), что позволяет постоянно поддерживать в этом месте интенсивный кровоток. В дальнейшем вес отягощения постепенно увеличивается, добавляется количество повторений и серий. В результате таких нагрузок в поврежденном суставе наблюдается обильнейший кровоток, мышцы буквально набухают от крови, возникает ощущение жжения (если интенсивно и долго упражняться). Все это приводит к тому, что в поврежденном месте вначале усиленно происходят процессы катаболизма (разрушения протоплазмы клеток и так далее), усиленная выработка углекислоты, кровь доставляет повышенное количество питательных веществ, вымывает отходы, разогревает место. Разогрев, в свою очередь, способствует активизации ферментативных реакций. Болевые ощущения типа жжения, раздражая рецепторы этого места, поставляют повышенный поток свободных электронов в эту область и усиливают протекание всех реакций, направленных на восстановление поврежденной ткани. Эти механизмы позволяют восстанавливать, казалось бы, безнадежно поврежденные связки, суставы и мышцы. Пример Фрэнка Ричардса, описанный Ю. П. Власовым в статье «Подарили вторую жизнь» (ж-л «ФиС», № 1, 1989 г.), – наглядное подтверждение этому.

«Раздробленная в крошево стопа держалась лишь на сухожилии. Выше колена левая нога сломана. Рука раздроблена от локтя до пальцев. Два из сломанных ребер пробили легкое... При всем том он даже не потерял сознания...

Несчастный случай на работе разом перечеркнул планы Ричардса – и спортивные, и личные. Теперь все сводится к необходимости терпеть и нести свою долю.

В 1970 году, за три года до печального происшествия, англичанин Фрэнк Ричардс выиграл один из высших титулов. Он – «Мистер Универсум». Через полгода его выписывают из больницы. Ричардс говорит:

– Я вышел, потеряв 26 килограммов веса, а точнее – чистой мускульной массы.

Семь месяцев после выписки он скован гипсом и обречен на неподвижность. На эти семь месяцев наслаиваются полные 7 лет скитаний по клиникам. Операция идет за операцией – трансплантация костей, соединения костей болтами и металлическими пластинами... Наркозы, инъекции, лекарства, бессонница и слишком часто – постель. Слабость, боли и постель... Только в 1981 году Ричардс расстается с клиниками и врачами. Он рассказывает: «К тому времени моя нога превратилась в шкурку на кости». Да и сам он походил на остов прежде могучего человека. Степень разрушения организма не столько удручающа, сколько безнадежна с

точки зрения активного будущего. Тут бы довольствоваться жизнью без страданий, возможностью обслуживать себя без посторонней помощи, а Ричардс решает иначе. Он – атлет. У него за плечами суровые тренировки. Он знает, как работа восстанавливает и воспитывает организм: возродить себя тренировкой, быть мощным, неутомимым мужчиной, которому доступны любые физические нагрузки.

Это очень дерзкая мечта – ведь за бедами незаметно ему перевалило за сорок. Возраст возводит значительные преграды для усвоения нагрузок, сокращая выносливость и ограничивая способность мышечной массы к изменению. «Я начал с самых легких упражнений – для левой ноги буквально с невесомых отягощений. И все равно первое время они меня убивали. Но это было все, что я мог себе позволить. Не возобнови даже такой тренировки, я остался бы калекой и обрек бы себя на страдания...» Еще бы не болеть ноге: кожа на едва сросшихся осколках костей. Тренировки обнаруживают необходимость дополнительного лечения, и на следующий год операции возобновляются: опять одна за другой. И как следствие – полтора месяца в гипсе: все та же обессиливающая неподвижность... Он снова берется за тяжести, которые под стать пятилетнему ребенку, но и они отрывают руки, отзываются одышкой и болью. Мышцы сведены на нет, вместо них – кожа, кости, рубцы от

бесконечных операций. Он тренируется по трехразовой системе (два дня работы и на третий – отдых). Организм с благодарностью отзывается: всего за три месяца Ричардс прибавляет 6,5 килограмма чистого мускульного веса. Появляется выносливость, заметно разрабатываются суставы. Меньше болят места бесчисленных переломов.

Через три месяца он переключается на четырехразовую тренировку (три дня работы и на четвертый – отдых). Постепенно тело скрепляют мускулы, день ото дня все более мощные. В самоотверженном восстановлении себя проходят 1983, 1984 годы. Последствия несчастного случая устранены, их как бы не было вовсе. Он снова могучий человек, и ему по плечу любые нагрузки...

Но Ричардсу этого мало, он хочет сразиться за титул первого из первых. К 1985 году тренировки Ричардса достигают внушительного объема и напряжения. В среднем они обходятся ему в семь с половиной тысяч калорий в день! Это один из самых могучих расходов энергии, на которые способен человек в обычных условиях изо дня в день. Естественно, он потребляет больше пищи. Однако сложности возникли с восстановлением изуродованной ноги, которая слабо поддавалась привычным нагрузкам. Одна из выдающихся звезд культуризма Билл Перль посоветовал ему тренировать мускулы ног так – работать с ними весь день, с девяти утра и

до шести вечера, ибо «нет ничего лучше для роста мускулов ног, чем шоковая терапия». В первые тридцать минут Ричардс должен сделать 20 подходов на приседания – в каждом 10–15 повторений. После этого наступала пауза на тридцать минут. Ричардс должен был выпить напиток, насыщенный протеинами и витаминами. За паузой снова следовали 20 подходов в течение получаса. Их сменяла очередная 30-минутная пауза. И так с девяти утра до шести вечера. После такой тренировки Ричардс оказался не в состоянии даже пошевелиться и день пролежал в постели. «Билл предупредил, что сначала ноги будут худеть и в первую неделю я должен дать им полный отдых, а затем перейти на свой нормальный тренировочный цикл. И мышцы ног росли и росли!..» В итоге всей этой эпопеи, когда ему уже за сорок лет, он занимает десятое место в соревнованиях на звание «Мистер Универсум»».

Вот теперь вы имеете общее представление о возможностях атлетической тренировки и, при большом желании или когда вас «припрет к стенке», знайте – выход есть, и все это вы можете воплотить в жизнь.

Существует другая разновидность атлетической тренировки – произвольное напряжение мышц, в результате которого не происходит никакого внешнего движения. Это называется статическим или изометрическим усилием. Такие тренировки также прекрасно воздейству-

ют на организм человека и позволяют совершенствовать нервно-мышечный механизм, в результате которого человек, не имея гипертрофированных мышц, имеет громадную силу. Александр Засс наиболее ярко воплотил на себе принципы такой тренировки. Их также можно использовать для целей общего оздоровления организма, омоложения и увеличения продолжительности жизни (например, на применении таких усилий в сочетании с дыханием основана особая китайская методика – «Трактат о преобразовании мышц»), но для лечения суставно-связочного аппарата больше подходят динамические атлетические упражнения.



26-е лунные сутки «Жаба», «Болото»

Считается одним из самых опасных дней лунного цикла. Эти лунные сутки связаны с пересмотром нашего мировоззрения, системы ценностей.



Сегодня мы видим себя как бы со стороны, и не все будут довольны тем, что нам открылось. Но такими мы стали по собственной воле, и в нашей власти это изменить. Важно осознать, что нечто высокое должно в нас развиваться, а не заглушаться повседневными, рутинными делами. Хорошо сегодня встретить мудрого человека, который бы дал полезные советы о жизни, здоровье.

*

Жаба считается символом мудрости, который не приносит никакой пользы человеку, так как это ложное обольщение собственными достижениями. Если в этот день человек почувствует себя выше окружающих, значит, он во власти ложного обольщения.

*

Чтобы не «завязнуть» в житейском болоте, сегодня избирательно общайтесь с людьми. Сторонитесь тех, кто втягивает вас в нездоровую суету. Погуляйте по свежему воздуху и трезво оцените окружающую вас действительность, свой образ жизни. Задайте себе вопрос, к чему может привести вас подобная жизнь «самотеком».

*

Сегодняшний день считается лучшим для подачи на развод или избавления от неверных друзей.

*

Вообще в этот день рекомендуется не проявлять активность (в том числе сексуальную), экономить жизненную энергию, не тратить деньги. Она вам пригодится в дальнейшем. Любая трата энергии в этот день может привести к очень серьезным последствиям. В связи с этим сегодня противопоказано болтать. Разговор расходует много жизненной энергии. Поэтому благоприятно молчание.

*

Самое лучше, что можно сегодня сделать, – это предпринять 24-часовой голод. С древних времен это день воздержания и поста. Здесь воздержание не так обязательно, как пост. А любое начинание в этот день принесет убытки.

*

Сегодня рекомендуется делать массажи, косметические маски, сводить бородавки и родинки, разглаживать морщины.

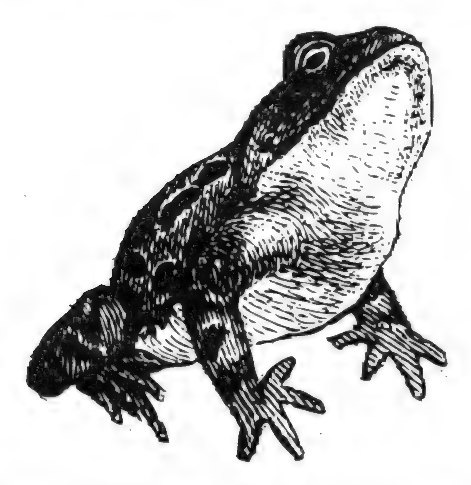
*

Если в этот день едите, то предпочтение отдавайте рыбе и овощным блюдам.

*

Органы дня – колени.





Минералы сегодняшних лунных суток – желтый нефрит, жадеит, хризопраз.

*

Сны, которые снятся сегодня, показывают нас такими, какими мы сами себя считаем – гордыми, самовлюбленными или ущербными с заниженной самооценкой. Если мы видим себя во сне преуспевающими, всесильными и довольными – значит у нас самооценка сильно завышена. Пришла пора

трезво оценить себя. И, наоборот, если во сне мы убоги и несчастны – надо срочно повышать самооценку, учиться любить и уважать себя.

*

Если сегодня встретите человека с полными сумками или ведрами, это знак того, что ваша жизнь идет в правильном направлении. Увидеть сегодня молнию во сне или наяву – предупреждение об излишней гордыне и тщеславии.

*

Рожденные в этот день смогут быть счастливы, если победят в себе гордыню и высокомерие. К тому же они должны всю жизнь меньше говорить, брать на себя обеты и выполнять их.



ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ ПОЗВОНОЧНОГО СТОЛБА

Есть такая поговорка: «Человек настолько молод и здоров, насколько молод и здоров его позвоночник». Ввиду того что электрические импульсы, руководящие работой клеток органов, идут от позвоночного столба, сразу становится ясным главенствующая роль позвоночника в общем здоровье организма. Статистика говорит, что после 35 лет каждый пятый из нас становится обладателем радикулита – одного из многочисленных синдромов остеохондроза. Вообще болезни позвоночника, а именно к данной категории относится остеохондроз, – источник страданий, который в той или иной степени выпадает на долю практически каждого современного человека.

Чтобы полнее вникнуть в суть проблемы и избежать неприятностей, познакомимся с позвоночником подробно. Позвоночник является частью скелета и состоит из отдельных позвонков. В позвоночнике, как в «футляре», находится спинной мозг. От спинного мозга двумя парами отходят нервные корешки, которые в виде шейных, грудных, поясничных, копчиковых нервов проходят между позвонками и иннервируют соответствующие органы.

Позвоночник выполняет главную опорную и рессорную функцию в организме. Различные сотрясения, возни-

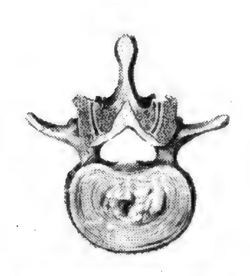
кающие при ходьбе, беге, прыжках им амортизируются как за счет погашения части нагрузки межпозвоночными дисками, так и за счет соответствующих изгибов самого позвоночника. В результате такой амортизации не повреждаются головной мозг, сердце, печень и все остальные органы, расположенные внутри грудной и брюшной полости. К тому же позвоночник участвует во всех основных двигательных актах.

Таким образом, позвоночный столб представляет собой сложную и жизненно важную систему, опорная и двигательная часть которого состоит из отдельных позвонков, соединенных между собой межпозвоночными дисками, суставами, связками и поддерживаемых мышцами. Причем мышцы шеи и позвоночника состоят их двух видов мышечных волокон. Так, за статическую работу по удержанию головы и позвоночника в нужном положении отвечают тонические мышечные волокна, а за движения – физические. Жизненно важная часть представлена спинным мозгом и 31–33-й парами отходящих от него нервов, «обслуживающих» все жизненно важные органы и все тело в целом.

Первые семь шейных позвонков обладают наибольшей подвижностью и испытывают наибольшую нагрузку. Достаточно отметить, что давление на межпозвоночный диск между пятым и шестым шейными позвонками составляет 11,5 кгс/см^2, в то время как давление на диск,



Рис. 8. Строение позвоночного столба и нервная система, заключенная в нем.



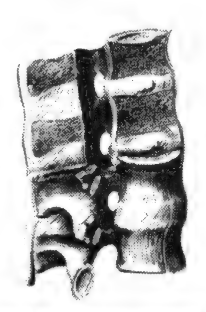


Рис. 9. Вид позвонка сверху и сбоку. Ясно виден межпозвоночный диск, а в центре - его ядро.

расположенный между пятым поясничным и первым крестцовым позвонками, составляет 9,5 кгс/см^2. Поэтому шейный отдел весьма уязвим.

Следующие 12 грудных позвонков хоть и прочнее, но зато образуют массу подвижных суставов, ибо к ним крепятся ребра сразу двумя суставами. Итого, в грудном отделе позвоночника 120 суставов. Представляете, какая это сложная шарнирная конструкция и как важно обеспечить здесь правильную координацию работы. При этом если хотя бы один сустав выйдет из строя по какой-либо причине, он действует как клин и нарушает всю гармонию движения в других суставах. Поэтому ежедневная, пусть даже недолгая, проработка суставов

грудного отдела просто необходима. Причем сделать это можно только с помощью физических упражнений.

Поясничный отдел состоит из пяти позвонков – толстых, массивных. Нервные корешки, которые выходят из позвоночника в этих местах, как бы находятся между молотом и наковальней, если учесть, что при переносе и подъеме двух ведер воды, передвиганий мебели в квартире межпозвоночный диск между 4-м и 5-м поясничными позвонками испытывает давление более 500 килограммов! Поэтому именно здесь чаще всего развивается патологический процесс.

Гораздо реже что-либо происходит с крестцом, состоящим из 4–6 сросшихся между собой позвонков.

И наконец, копчик, состоящий из 4–5 рудиментарных позвонков, которые часто могут травмироваться от падения на эту область и причинять немало страданий.

Движения позвоночника происходят вокруг трех осей: сгибание-разгибание, вправо-влево, скручивание – круговые движения. Возможности таких передвижений зависят от ряда факторов, главным из которых будет состояние межпозвоночных дисков.

Межпозвоночные диски представляют собой прокладки-амортизаторы, расположенные между телами позвонков и за счет своего особого устройства обладающие способностью перераспределять вертикальное давление. Они имеют сложное строение: периферическая часть состо-

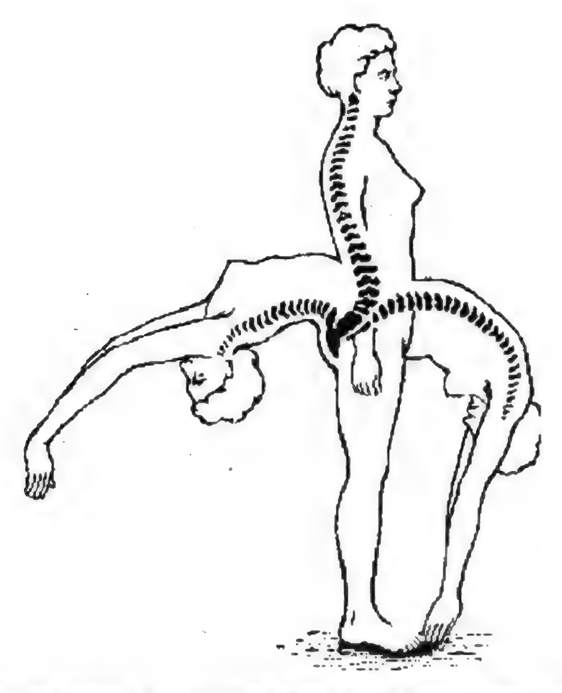


Рис. 10. Сгибание вперед и назад. Видна работа позвоночника и межпозвоночных дисков.

ит из фиброзного кольца, состоящего из мягких коллагеновых волокон, расположенных для большей прочности в горизонтальном и косом направлениях, концентрические ярко-белые линии чередуются со слоями опаловидной хрящевой ткани. В центре диска волокон нет, масса его стекловидна, мягка, студениста и обладает свойствами набухать. Это и обеспечивает позвонкам рессорную возможность отодвигаться друг от друга, амортизировать удары, равномерно распределять нагрузку по всей площади суставной поверхности позвонков.

Теперь, после вводной информации о позвоночнике, можно перейти к его патологии. Название «остеохондроз» происходит из комбинации двух латинских слов: «остеон» – кость и «хондрос» – хрящ, окончание «оз» означает в данном случае дегенеративно-дистрофический процесс. Дегенерация есть перерождение тканей здоровых в ткани, не свойственные данной структуре. Мягкие коллагеновые волокна перерождаются в грубую рубцевую ткань, а костная ткань со своей ювелирной структурой превращается в склерозированную камнеподобную массу. Дистрофия является следствием нарушения питания тканей позвоночника от зашлакованности, неправильного питания, малоподвижного образа жизни, перегрузок, переохлаждения и травм. Неправильная осанка, слабое развитие мышц спины, живота, шеи, ношение сумок в руках активизируют патологические про-

цессы. Ввиду того что после 23–27 лет межпозвоночные диски начинают получать питание не из крови, а способом диффузии из окружающих тканей, в них, в первую очередь, развиваются два вышеуказанных процесса – дегенерация и дистрофия. Потом патологические процессы переносятся на костную ткань позвоночника, вовлекая в порочный круг многочисленные суставы и связки. В результате межпозвоночный диск уменьшается в размерах (сжимается), его центральное мякотное ядро, ответственное за перераспределение вертикального давления, высыхает, поэтому тела позвонков сближаются и начинают оказывать своими костными выступами давление на нервный корешок. Раздражение его и рождает ту самую боль, которая сопровождает почти каждый синдром остеохондроза, а их около 60!
При сдавливании нервного корешка, который управляет и стимулирует какой-либо орган, функция этого органа может уменьшаться до 60%. Но все коварство остеохондроза в том, что эти дегенеративные и дистрофические изменения в позвоночнике происходят потихоньку, незаметно. Человек чувствует себя здоровым, выполняет обычную работу, и при резком повороте, поднятии тяжести, в результате которых нагрузка на межпозвоночные диски многократно увеличивается, они не выдерживают, проседают, защемляют нерв. В этот момент человек чувствует острую боль, не может повернуться или

разогнуться. В результате этого около 100 тысяч человек ежегодно в нашей стране отправляются на инвалидность, а 25 миллионов ежегодно обращаются по поводу лечения остеохондроза в больницу. И это не только в нашей стране. Например, в высокообеспеченной Швеции, где населения 8,4 миллиона человек, по причине остеохондроза ежегодно отправляются на инвалидность 13 тысяч человек. Это настоящее стихийное бедствие для страны, сравнимое с крупнейшими катастрофами.

В зависимости от того, в каком отделе произошло сдавливание, поражаются соответствующие функции организма. Если это происходит в шейном отделе, то могут возникнуть сильные боли в голове, шее; шея теряет подвижность, формируется выраженная метеозависимость, появляются головокружения, боли в руках, плечевых и локтевых суставах. Если произошло поражение в грудном отделе, то появляются фантомные боли, когда якобы болит сердце, или желудок, или кишечник. Такие больные могут несколько лет лечиться по поводу несуществующих заболеваний, добиваясь все новых и новых обследований, добывая заграничные лекарства, и все бесполезно. Причем таких больных гораздо больше, чем можно представить. Но стоит применить упражнения на позвоночник, провести нужную коррекцию, как мнимые боли мгновенно уходят. Но есть и другой вариант поражений грудного отдела позвоночника, которые не вызы-

вают боли, а действительно ухудшают функции органов. Так, специалисты мануальной терапии («костоправы») говорят, что у многих детей заболевания органов пищеварения возникают из-за изменений в позвоночнике. Такое появление ранних симптомов, как выяснили ученые, стало возможным из-за того, что происходит повсеместная химизация продуктов питания. Так, в молоке стали обнаруживать высокую концентрацию антибиотиков, в овощах и фруктах – различные удобрения. Наш хлеб в современном варианте настолько захимичен, что превращается в первейшего врага из-за частого и большого потребления его населением. Все это «богатство» способно накапливаться в связках и межпозвоночных дисках. Поэтому, чтобы полноценно вывести из связок и межпозвоночных дисков холестерин, соли тяжелых металлов, необходимо применять глубокие методы очищения и восстановления организма типа голодания. Если происходит поражение в поясничном отделе, то клинические проявления могут быть самые разнообразные: боль то сосредоточивается в поясничной области и не дает согнуться или разогнуться, то пронизывает всю ногу от ягодичных мышц до пяточной кости, то возникает при движении, может появиться ночью, то вдруг нестерпимо начинает болеть передняя поверхность бедра, то боль мигрирует в икроножную мышцу и проявляется болевой судорогой. Вообще тяжелый поясничный остеохондроз

может лишить человека многих радостей жизни, помните об этом. В целом из-за подобных поражений позвоночника могут наблюдаться нарушения координации движений, возникновение ползания мурашек по телу, беспричинный озноб или излишняя потливость и многое другое.

Теперь можно переходить к средствам излечения и укрепления позвоночника. С давних пор в народе ценились костоправы (по-современному – «специалисты по мануальной терапии»). Их талант заключается в редком сочетании огромной физической силы и поразительной чувствительности пальцев (Н. Касьян и С. Самойленко). С помощью своих рук и специальных приемов, отработанных тысячелетней медициной, они ставят позвонки и межпозвоночные диски в такое положение, которое, во-первых, свойственно позвоночнику, а во-вторых, устраняет боль. Безусловно, костоправство – высокоэффективный метод лечения. Но, во-первых, таких людей чрезвычайно мало, во-вторых, они могут оказать помощь ограниченному числу людей, просто по физическим причинам. Так, С. Самойленко за 10 лет помог 120 000 человек, а 25 миллионов ежегодно заболевает! Но даже в том случае, когда вам поправили позвоночник, нет никакой гарантии, что вы, оступившись, поскользнувшись или перенося ведра воды, опять не сместите диски, и тогда вы снова будете вынуждены

обратиться к костоправу, а это стоит денег. Поэтому вы сами должны проявлять заботу о таком важном органе человеческого тела – позвоночнике. И не эпизодически, а постоянно, желательно ежедневно. Если вы прекратите занятия по предотвращению остеохондроза, то патологические реакции постепенно возьмут верх над реакциями здоровья, и все начнется сначала.

Исследования, проведенные во Всесоюзном научно-исследовательском институте физической культуры, показали, что одноразовые занятия в неделю положительно сказываются на позвоночнике, но только при трех и более занятиях в неделю эффект становится выраженным и устойчивым.

Итак, нам надо с помощью физических упражнений решить несколько задач: а) затормозить болезненный процесс: ослабить сдавливание межпозвоночного диска, разблокировать межпозвоночный сегмент, укрепить связки и мышцы и таким образом снизить интенсивность дегенеративно-дистрофических процессов; б) активизировать реакции оздоровления, ускорить рост здоровой коллагеновой ткани в межпозвоночном диске, укрепить костную ткань, улучшить кровоток, активизировать рост мышечного корсета; в) периодически очищать хрящи и связки от патогенных накоплений, поступающих в них с пищей.



27-е лунные сутки «Трезубец»

Энергетика этих лунных суток сильнейшим образом влияет на водную среду, что и символизируется трезубцем повелителя вод Нептуна. Обостряется интуиция. Этот день несет с собой внутренние интуитивные прозрения, происходит бессознательная работа с прошлыми событиями, ведется поиск ответов на нерешенные ранее жизненные вопросы. Поэтому основа этого дня – познание, обновление и расширение своих возможностей.

*

В течение этого лунного дня рекомендуется думать о чем-то высоком и прекрасном, тогда повседневное решится само собой. Хорошо выполнять разного рода медитации и концентрации. Это благоприятствует получению скрытых знаний, прозрения, разрешения волнующих вас вопросов.

*



Это день обретения своего «Я», своего духовного и жизненного пути, закрепления жизненных достижений и наработок. День надежды на лучшее, любви к людям и к жизни.

*

Важно в этот день найти самого себя, избавляться от иллюзий и осознавать ответственность за каждый свой поступок.

*

Хорошо провести этот день в дороге, особенно морские путешествия. Рекомендуется сажать цветы и познавать мир с неожиданных сторон.

*

Хорошо прислушаться к советам опытных людей – они помогут вам в дальнейшем.

*

Сегодня не рекомендуется смотреться в зеркало. Нельзя употреблять алкогольные напитки. И желательно отдать долги.

*

Что касается оздоровительной работы, то очень полезны водные процедуры. Физическую нагрузку давать умеренную, поберечь ступни ног.

*

Органы дня – голени.

*

Минералы сегодняшних лунных суток – красный коралл, лиловый прозрачный аметист, изумруд, селенит, адуляр, розовый и малиновый кварц, чароит, лазурит, малахит.

*

Сны этих лунных суток сбываются и часто несут в себе интуитивные прозрения – открывают истинную суть вещей, окружающих нас людей и проис-

ходящих событий. Например, если вы подозреваете кого-либо в нечистоплотности и вам снится, что он выносит вас на руках из огня, – ваши подозрения беспочвенны, это настоящий друг, которому можно доверять.

*

Рожденные в этот день непостоянны, склонны к фантазиям и любят путешествия.



Классификация упражнений

Следующая классификация упражнений поможет нам в этом.

1. Упражнения, направленные на декомпрессию различных отделов позвоночника. Это могут быть висы на перекладине, шведской стенке. Конкретно для шейного отдела – наклоны головой в разные стороны, вращения; для грудного отдела подходят подтягивания на перекладине; для поясничного – подъем ног в висе на шведской стенке, покачивание ногами в висе в стороны и кругами.

2. Упражнения на увеличение подвижности блокированного сегмента позвоночника в любом из его отделов. К этой категории упражнений относятся постепенное растягивание блокированного сегмента с помощью покачиваний, наклонов и вращений. Выполнять вначале надо осторожно, а затем амплитуду увеличивать.

3. В связи с тем что позвоночник поддерживают тонические и физические мышечные волокна, необходимо выполнять как динамические, так и изометрические упражнения. Для шейного отдела хорошо подходят наклоны и вращения с внешним сопротивлением (собственными руками, с отягощением и так далее), стойка на голове в борцовском мосту и покачивание в этом положении, поза «рыбы» йогов. Для грудного отдела – разнообразные силовые прогибания вперед-назад, влево-впра-

во, йоговская поза «змеи», мостик, а также покачивание лежа на животе – йоговский «лук». Для поясничного отдела полезны разнообразные наклоны. Статически прекрасно тренирует поясницу поза «кузнечика».

Для того чтобы хорошенько напитать кровью связки и мышцы спины, оздоровить их, вымыть шлаки, необходимо создать мощный кровоток. Для этой цели подходят упражнения, направленные на крупные мышечные группы, – становая тяга с умеренным весом до 10 раз подряд, наклоны через козлы (специальную скамейку) – излюбленное упражнение штангистов, которое позволяет им залечивать даже очень тяжелые травмы поясничного отдела позвоночника. И наконец, подтягивания на перекладине. Весьма хорошо тренирует тонические волокна всего позвоночника упражнение под названием «золотая рыбка», выполняемое по 5–20 секунд. В заключение обязательно выполняйте упражнения на укрепление брюшного пресса. Без этого ваша тренировка позвоночного столба будет неполноценна.

4. Плавание в теплой воде различными стилями позволяет легко и приятно «поставить» все позвонки на свои места и восстановить их подвижность относительно друг друга. В воде тело человека теряет вес, а в теплой воде мышцы хорошо расслабляются и освобождают сдавленные и заблокированные межпозвоночные диски. Те, кто часто страдает обострением остеохондроза, холодную

воду должны применять очень осторожно. Холодная вода может вызвать дополнительные мышечные спазмы и обострить болезнь.

5. Упражнения, направленные на развитие оптимальной гибкости позвоночника. К этой категории относятся асаны йогов и прочие растяжки. Я рекомендую вам из приведенных упражнений отобрать из каждой классификации по 1–2.

У вас получится комплекс, позволяющий всесторонне укреплять позвоночник. По мере тренированности усложняйте упражнения и увеличивайте нагрузку. Общая продолжительность такого комплекса должна быть не менее 10 и не более 40 минут.

6. Прорабатывать сами межпозвоночные диски вам позволят разнообразные вибрационные упражнения – виброгимнастика, ходьба, бег. Ритмичные сжатия, возникающие во время бега (ходьба и так далее), заставляют межпозвоночный диск набухать, то есть впитывать окружающую жидкость, что значительно улучшает его питание, а заодно тренирует рессорные свойства. Без подобных тренировок, находясь всегда в одном положении, диски теряют эти качества. Рекомендуется соблюдать питьевой режим и не обезвоживать без особой надобности организм. Обезвоживание очень сильно сказывается на состоянии хрящевой ткани, связках, суставной жидкости.

7. Периодически проводите глубинное очищение организма голоданием. С его помощью мы можем полноценно очищать хрящевую ткань от вредных веществ. Так, даже трехдневное голодание резко увеличивает гибкость, а семидневное – тем более.

Упражнения, направленные на декомпрессию различных отделов позвоночника

1. Вис на перекладине. Концентрируйтесь на растягивании поясничного отдела. Выполняйте это упражнение 2–3 раза в течение дня по 10–15 секунд.

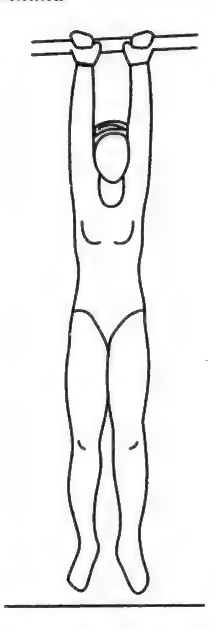
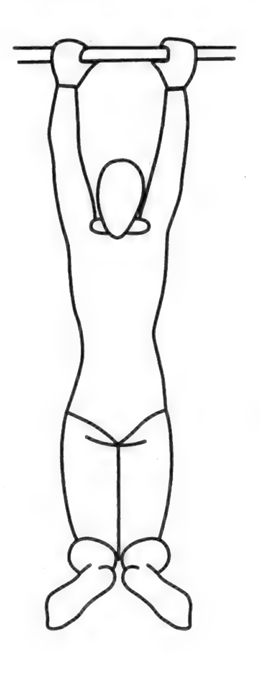
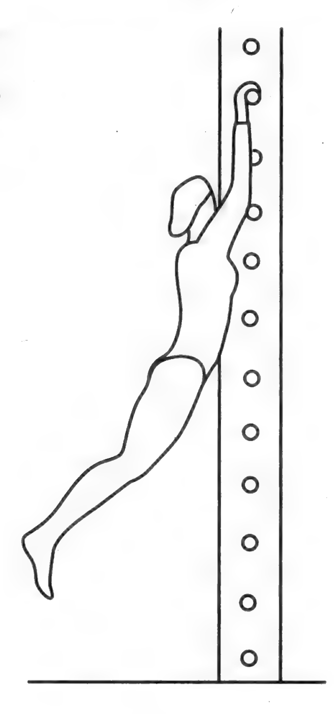


Рис. 11. Упражнения, направленные на декомпрессию различных отделов позвоночника

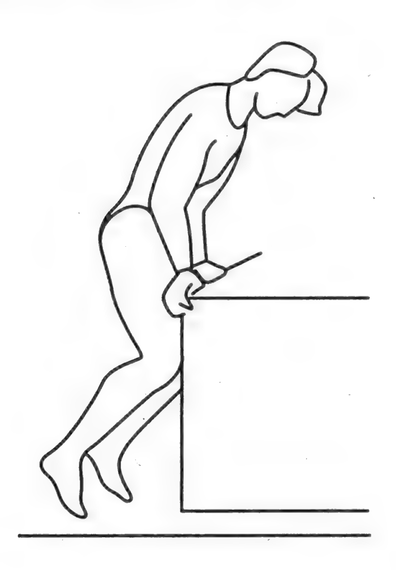
2. Полувис (ноги на полу) на перекладине или гимнастической стенке. Расслабиться, почувствовать, как тянется грудной отдел позвоночника.



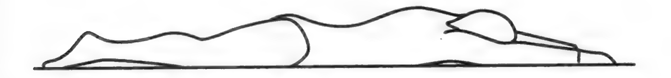
3. Вис на гимнастической стенке. Отвести ноги назад, потихоньку покачать ими влево-вправо, поделать круговые вращения.



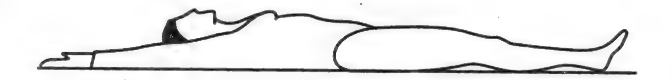
4. Упор на письменный стол кистями, локти под реберную дугу, ноги от пола не отрывать. Наклоняя туловище к столу, чувствовать, как растягивается поясничный отдел позвоночника. Держать натяжение 8–10 секунд. Выполнять в течение дня 3–5 раз.



5. Лежа на животе, руки вперед, потянуться, как бы растягивая грудной отдел. Подержать натяжение 5 раз по 5–8 секунд.

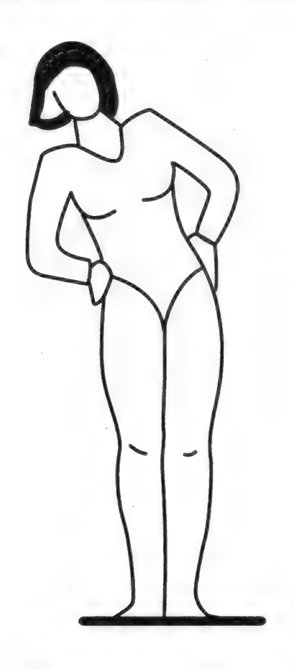


6. Лежа на спине, руки за головой на полу. Потянуться, стараясь растянуть поясничный отдел. Держать натяжение 5 раз по 5–8 секунд.

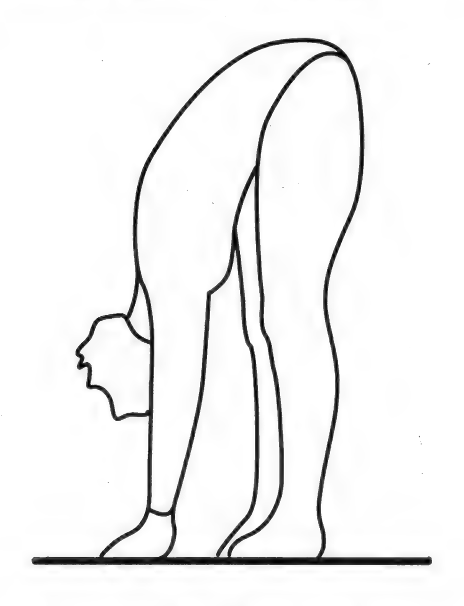


Упражнения, направленные на увеличение подвижности блокированного сегмента позвоночника

1. Стоя, руки на поясе. Наклоны в стороны 10 раз.

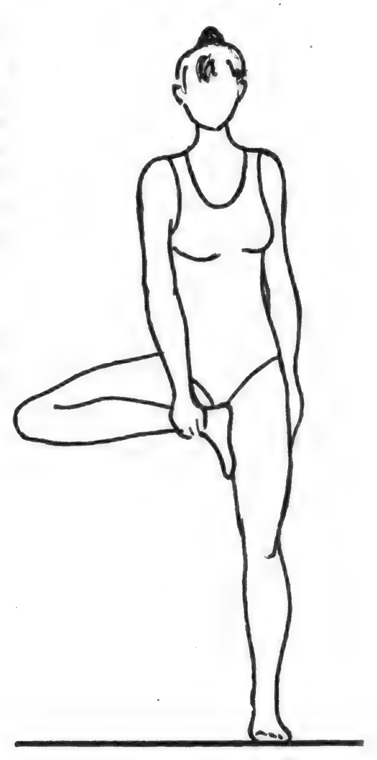


2. Руки на поясе. Наклон вперед, коснуться ладонями пола, вернуться в исходное положение.



3. Руки расслабленно висят. Вращение корпусом в стороны. Чувствовать натяжение мышц в пояснице.

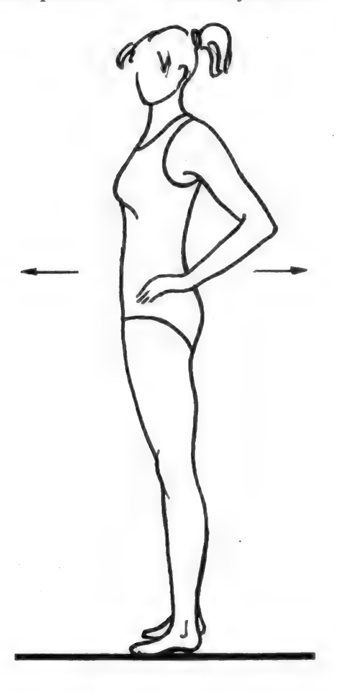
4. Руки вдоль бедер. Поднять согнутую в коленном суставе ногу, отвести бедро в сторону и упереться стопой согнутой ноги в бедро ноги, стоящей на опоре. Чувствовать натяжение мышц бедра, ягодиц и поясницы в течение 5–8 секунд. Затем сменить ногу. Повторение по самочувствию.



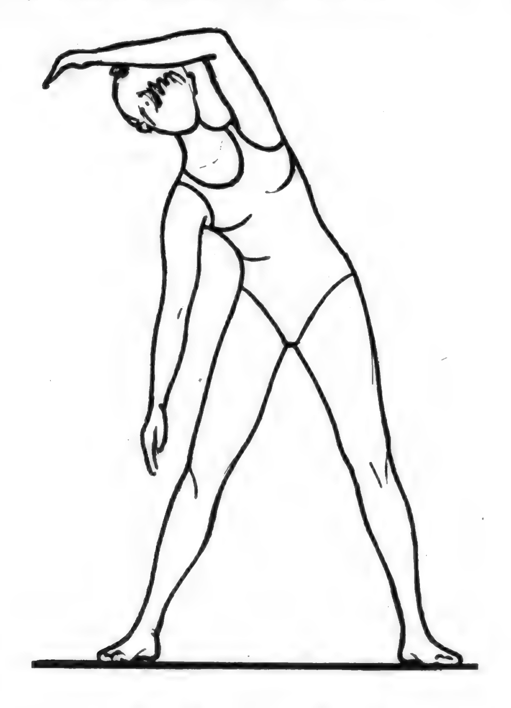


5. Руки вдоль бедер, согнуть ногу в коленном суставе, взяться за голень обеими руками и подтянуть бедро к животу. Внимание направлено на натяжение мышц поясницы.

6. Руки на поясе. Движение тазом – вперед, назад. Количество повторений – по самочувствию.



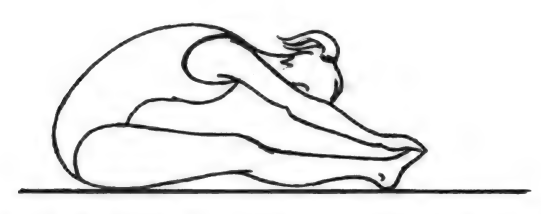
7. Стоя. Боковой наклон влево, одна рука поднята, другая опущена. Выполнять по самочувствию.



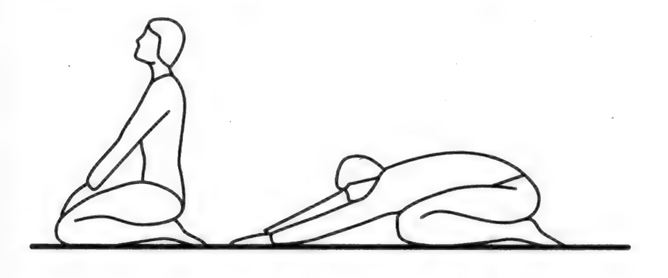
8. Руки на опоре. Махи прямой ногой вперед и назад с увеличением амплитуды.



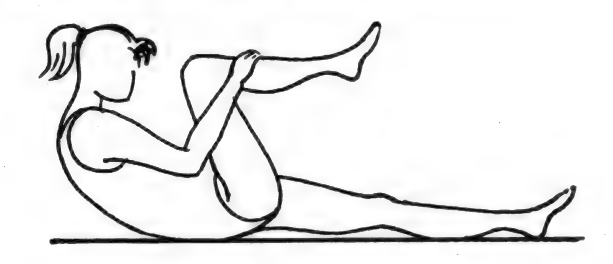
9. Сидя на полу. Ноги вытянуты. Согнуться и достать ладонями носки ног. Почувствовать натяжение поясницы. С каждым разом помогайте себе руками согнуться больше.



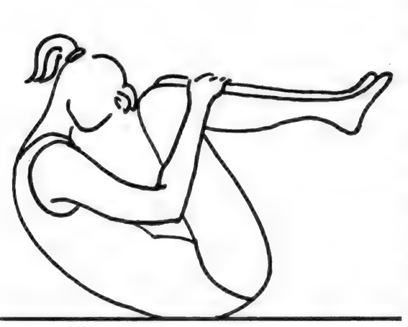
10. Сидя на пятках. Согнуться в поясничном отделе, вытянуть руки вперед, коснуться ладонями пола, ягодицы от пяток не отрывать, почувствовать натяжение в пояснице.



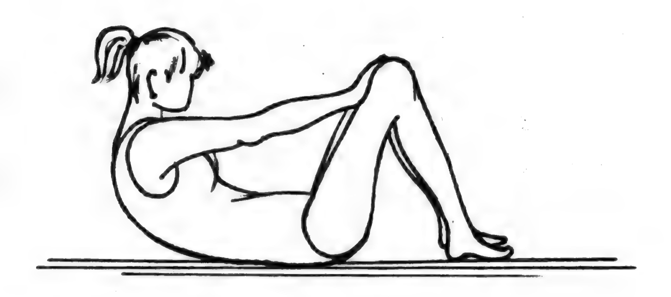
11. Лежа на спине, руки вдоль туловища. Медленно согнуть левую ногу и плавно, но с силой прижать обеими руками к груди, почувствовать, как растягивается поясница. То же самое другой ногой.



12. Лежа на спине, руки вдоль туловища. Плавно согнуть обе ноги в коленных суставах и с силой прижать бедра к груди. Подержать «натянутую» поясницу 5–10 секунд. Повторить несколько раз.



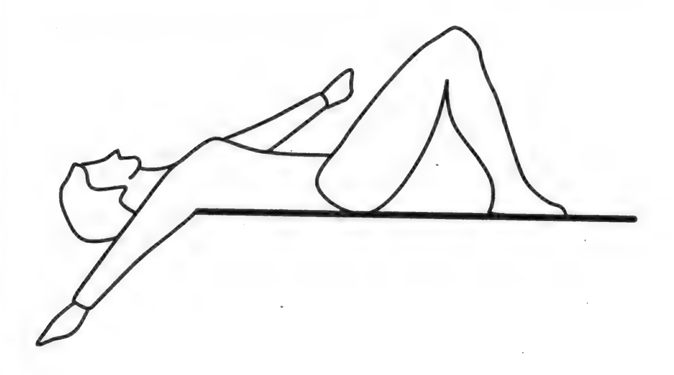
13. Лежа на спине, ноги согнуты. Руки упираются в колени. Пытайтесь согнуть ноги, преодолевая сопротивление рук. Держать напряжение 5–10 секунд. Повторить 2–5 раз.



14. Стоя на коленях, туловище прямое, руки вперед. Повернуться к пяткам, коснуться правой рукой левой стопы, затем – в исходное положение и наоборот. Постепенно увеличивайте скручивание с каждым разом. Выполнять по самочувствию.



15. Лежа на спине, ноги согнуты, руки в стороны. Наклонить оба бедра вправо, затем влево. При этом голову и руки от пола не отрывать. Старайтесь с каждым разом все более приблизить соединенные колени к полу. Выполнять по самочувствию.



16. Стоя, одна нога на опоре, боковой наклон к ноге, которая находится на опоре. Повторить 5–10 раз, постепенно увеличивая амплитуду наклона.

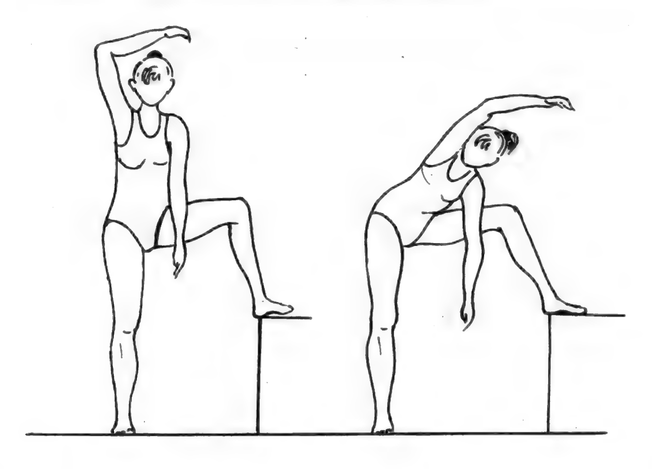
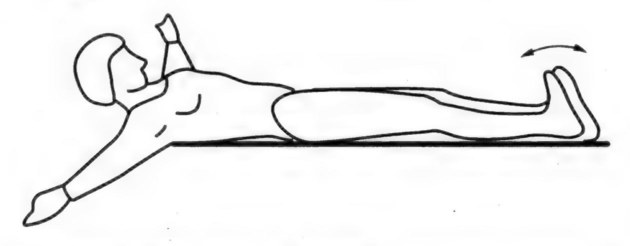


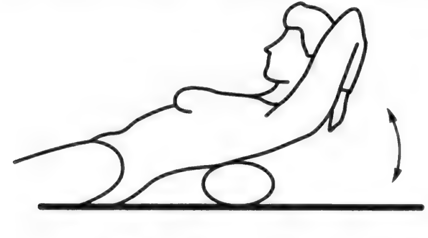
Рис. 12 (1-16). Упражнения, направленные на увеличение подвижности блокированного сегмента позвоночника

Упражнения, развивающие тонические мышечные волокна позвоночного столба

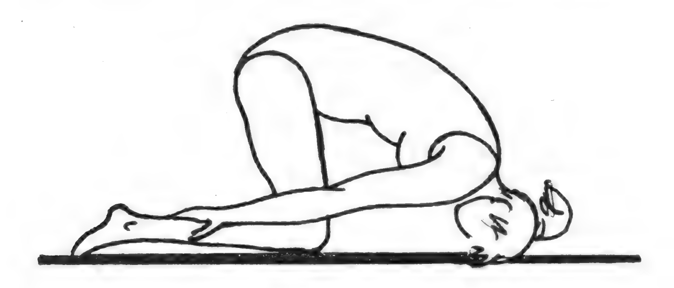
1. Лежа на спине, руки в стороны. Напрячь мышцы шеи, согнуть голову, одновременно согнуть носки стоп на себя. Подержать напряжение 5–10 секунд. Повторить 3–5 раз.



2. Лежа на валике, руки за голову. Прогнуться и на 2–3 секунды зафиксировать положение. Повторить 5–10 раз.



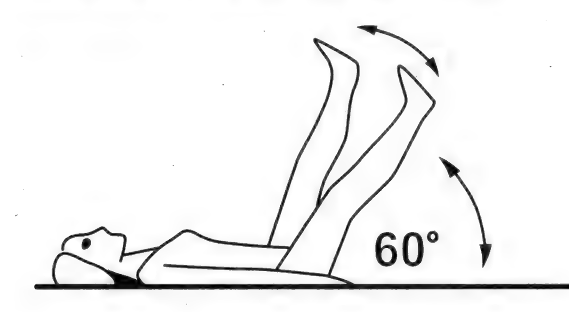
3. Сидя на пятках, взявшись кистями рук за голеностопный сустав. Согнуться медленно вперед, коснувшись лбом пола. Перенести часть веса тела на голову. Побыть в таком положении 10–30 секунд, постепенно увеличивая нагрузку.



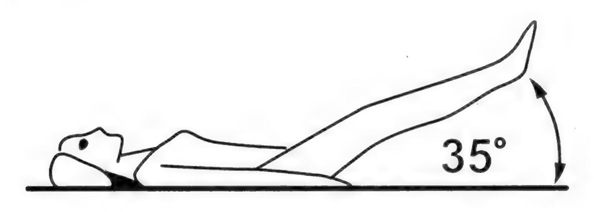
4. Стойка на плечах и затылке. Удерживать такое положение 10–30 секунд. Можно повторить 3–7 раз, по самочувствию.



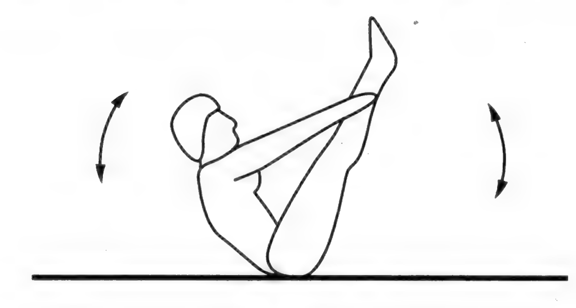
5. Сидя на стуле, руки за голову, прогнуться, подержать напряжение 3–5 секунд. Повторять 3–5 раз.



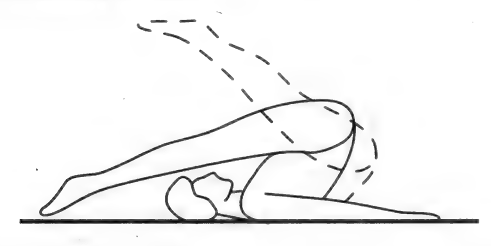
6. Стоя. Завести руки за спину и сцепить в замок, напрячь руки. Поменять положение рук и выполнить снова 5–10 раз.



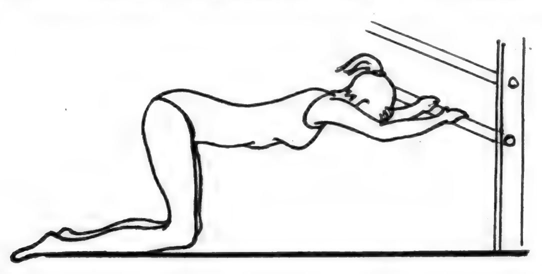
7. «Золотая рыбка» – одно из эффективнейших упражнений, прорабатывающих тонические волокна позвоночного столба. Прогнувшись, одновременно поднимите руки и ноги от пола. Подержите данную позу в течение 3–10 секунд. Повторить не более 7 раз.



8. Асана «Змея». Делая медленный, плавный вдох, только за счет мышц спины поднимитесь вверх, руки только поддерживают. В конечном положении прогнитесь как можно сильнее и задержите дыхание. Ноги не гните и не отрывайте от пола.

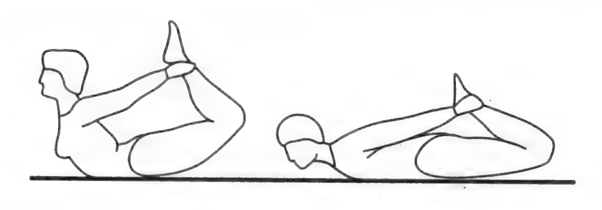


9. Стоя на четвереньках, руки на гимнастической стенке, спина прямая. Прогнуться в пояснице, подержать

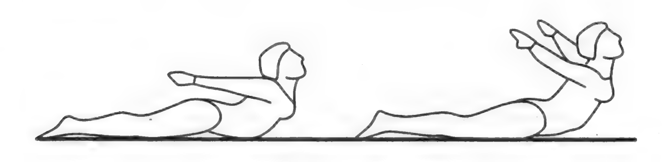


прогиб 5–10 секунд. Повторить несколько раз. Это упражнение значительно легче предыдущего.

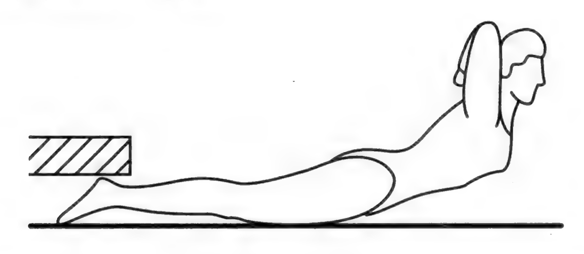
10. Асана «Лук». Возьмите себя за ноги, как указано на рисунке, и, потянув их руками, примите конечное положение. Подержите натяжение несколько секунд. Опускаясь, сделайте выдох.



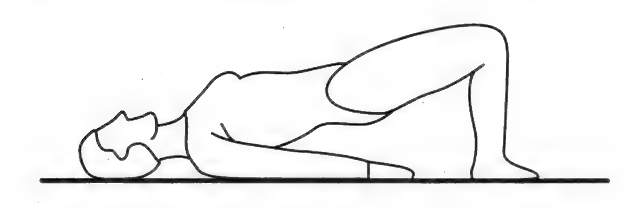
11. Лежа на животе, руки вдоль туловища. Поднять туловище и руки над полом. Подержать напряжение 3–10 секунд. Повторить по самочувствию. Как усложненный вариант этого упражнения – держать руки не сзади, а в стороны.



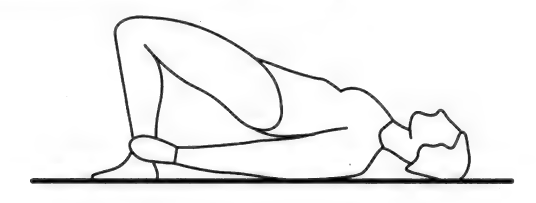
12. Более силовой вариант, чем предыдущие упражнения. Поднимите туловище над полом, как указано на рисунке, и подержите в таком положении 5–10 секунд. Повторить 5–10 раз.



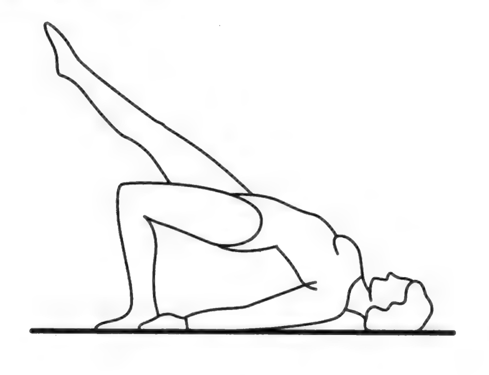
13. Лежа на спине, ноги согнуты, прогнуться в пояснице и грудном отделе, руки прямые, упор на плечи и голову. Держать напряжение 5–8 секунд. Повторить 5 раз.



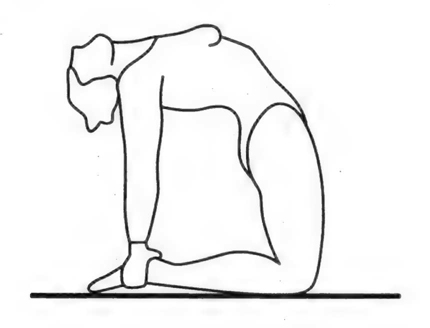
14. Более усложненный вариант, нежели предыдущий. Дозировка упражнения, как в № 13.



15. Данное упражнение позволяет дополнительно прорабатывать тонические волокна брюшного пресса. Дозировка, как в № 13.



16. Данное упражнение позволяет дать еще большую нагрузку на тонические мышцы туловища, нежели предыдущие. Дозировка упражнения, как и предыдущих из этой серии.

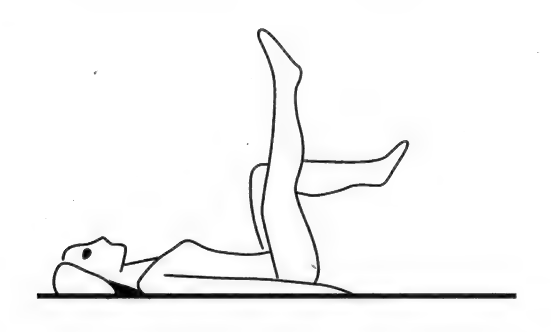


Упражнения, направленные на развитие мышц брюшного пресса

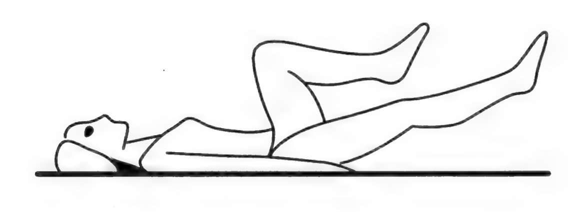
1. Стоя, руки на поясе, попеременный подъем прямых ног, на каждый счет стараться достать носок поднятой ноги ладонью противоположной руки. Количество повторений по самочувствию.



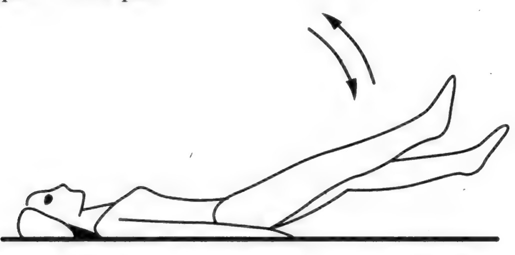
2. «Велосипед». Это вариант самого легкого выполнения этого упражнения. «Крутить педали» по 20–120 секунд.



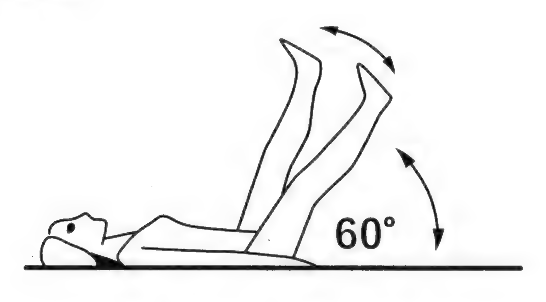
3. Усложненный вариант предыдущего упражнения



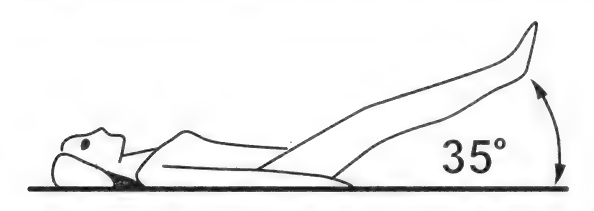
4. Руки вдоль туловища, ноги прямые. Ноги приподнять на высоту 40 см над полом, менять попеременно высоту подъема ног – одна движется вверх, другая вниз и наоборот. 15–30 раз.



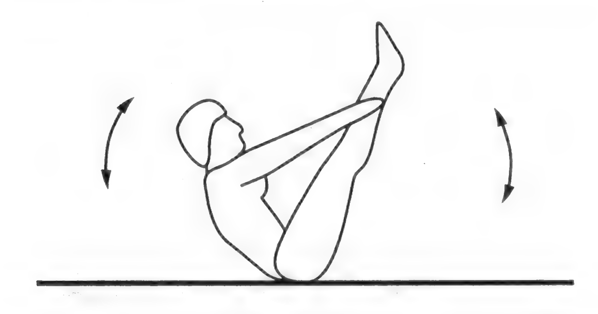
5. Ноги прямые, руки вдоль туловища, ноги приподнять. Выполняем «ножницы» – скрестные движения ногами 15–30 раз.



6. Ноги прямые, руки вдоль туловища. Приподнять ноги и зафиксировать их в этом положении на 10–30 секунд.



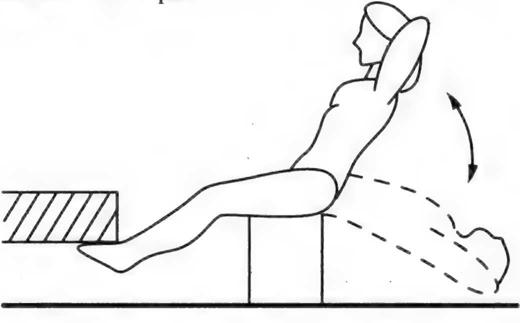
7. Ноги прямые, руки вдоль туловища. Подняв прямые ноги на 70–80 градусов относительно пола, постарайтесь достать голеностопные суставы руками одновременно. 10–25 раз.



8. Из положения лежа поднять и медленно опустить ноги за голову 5–15 раз. Повторить по самочувствию.



9. Сидя на стуле, ноги закреплены под опорой, руки за головой (или на поясе – облегченный вариант). Медленно разгибаться, опускаясь как можно ниже, и подниматься. 10–25 раз.



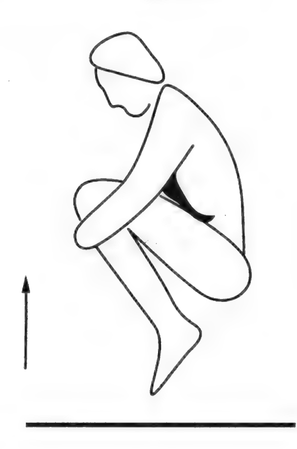
10. Вис на перекладине. Подъем прямых ног до прямого угла. Выполнять по самочувствию от 5 до 15 раз. Как вариант усложнения – задерживать поднятые ноги на 5–10 секунд.



11. Подскоки. Старайтесь подтягивать колени к животу. Выполнять по самочувствию.

Итак, в соответствии с вышеуказанными рекомендациями и степенью здоровья позвоночника вы сможете самостоятельно подобрать соответствующие упражнения

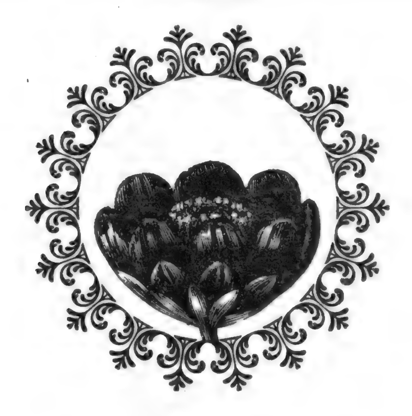
и выполнять их по несколько минут в день. Запомните – нет таких лекарств, которые сделают межпозвоночные диски, связки и мышцы вашего позвоночника сильными, выносливыми и эластичными. Все это могут дать только физические упражнения.





28-е лунные сутки «Лотос»

Ввиду того что энергетика этих лунных суток очень благоприятна и гармонична для человека, их называют символом чистоты и гармоничности – лотосом.



*

В эти сутки открывается уникальная возможность работы с астральным телом, ясновидением, чакрами (энергетическими центрами), созерцанием, символами и снами, тем более, что в это время снятся вещие сны, из которых можно узнать многое о себе, своей карме, будущем. Грамотная работа в этом отношении может дать удивительные результаты не только для оздоровления, но и во всей последующей жизни. Например, можно работать со снами, познавая через это свои прошлые жизни, раскрывать наработанный в них потенциал.

*

Это время обретения высшего смысла существования, самосознания и духовного сознания. В этот день возрастает духовная значимость человека и усиливается интуиция. Этот день наиболее благоприятен для того, чтобы изменить судьбу к лучшему, а также освободиться от ложных друзей и ненужных связей. Таким образом, это день обретения направления, восстановления мира, равновесия, справедливости в самом себе. День обретения высшего смысла жизни, спонтанного раскрытия своих талантов и способностей.

*

Важно в эти лунные сутки поддерживать особое приподнятое настроение, контролировать собственные эмоции, чтобы удержаться на волне гармонизирующей энергетики. Любые дурные мысли собьют вас с нужного настроя. Кроме этого, не надо вносить дисгармонию в окружающую вас среду. Запрещается: копать землю, рубить или постригать деревья, косить траву, рвать цветы, а тем более причинять вред животным, насекомым и т. п. Наоборот, рекомендуется побольше общаться с природой, сажать деревья и цветы, продолжать родовые традиции.

*

В этот день удачными могут быть покупка дома или переезд на новое место жительства. Также можно делать ремонт в доме или учиться новой профессии. Благоприятен он и для выхода из затяжных конфликтов. Вообще можно начинать любые дела. Совершать покупки, сеять, строить, творить, дарить и получать подарки и т. д. Проведите его деятельно и в хорошем настроении.

*

Сегодня для здоровья полезно делать массажи, ванны с косметическими средствами и натуральными травами, применять натуральные маски. Можно очищать организм через кожу, например, парной.



Чтобы максимально обеспечить гармонию в физическом теле, сегодня лучше питаться свежевыжатыми соками, фруктами и овощами с заранее удаленными семенами.

*

Органы дня – жидкости организма. Они усиленно циркулируют по телу под влиянием приливов новолуния. Сегодня важно не переутомлять свое зрение, меньше читать, не смотреть на яркий свет.

Следует следить за артериальным давлением, беречь голову, головной мозг.

*

Минералы сегодняшних лунных суток – арагонит, анадалузин, хризопраз, беломорит, аметист, плазма, молочный опал, жадеит, аквамарин.

*

Сны в эти лунные сутки вещие. То, что вам приснится сегодня, расскажет вам о будущем и подскажет, как пережить то, что ожидает вас, наилучшим образом. Помните, сон только предупреждает, а сбудется увиденное в нем или нет – зависит от вас.

*

Рожденные в этот день бывают совершенно разными.



УХОД ЗА ОРГАНАМИ БРЮШНОЙ ПОЛОСТИ

Условно туловище можно разделить на две части – верхнюю и нижнюю. Границей между ними служит диафрагма. Вверх от диафрагмы располагается грудная клетка, в которой находятся легкие и сердце; вниз – брюшная полость, в которой расположены: желудок, тонкий и толстый кишечник, печень и желчный пузырь, почки и мочевой пузырь, селезенка и поджелудочная железа, половые органы. Как видите, брюшная полость содержит много жизненно важных органов, которые должны быть расположены в определенном порядке относительно друг друга. Любое смещение, опускание и тому подобное приводит к угнетению их функций, сдавливанию соседних органов и в итоге к неправильной работе, застою в соседних с ними органах. Поэтому в брюшной полости должно быть определенное давление, которое не только удерживает органы брюшной полости на своих местах, но и помогает позвоночнику в поддержании правильного положения. Сильные мышцы брюшного пресса создают «пневматическую» подушку внутри брюшной полости. Эта подушка служит опорой для позвоночника и не дает позвонкам сдвигаться со своих «насиженных» мест, предохраняет межпозвоночные диски от трещин и разрывов. Если суммировать преимущество сильных мышц брюшного пресса, то они сводятся к следующим:

1. Сильный брюшной пресс через оптимизацию внутрибрюшного давления способствует эвакуации желчи из желчного пузыря. Атония желчного пузыря (отсутствие рабочего тонуса) вследствие низкого внутрибрюшного давления способствует застою желчи и образованию камней – желчнокаменной болезни. Физические упражнения увеличивают тонус желчного пузыря, а также внешнее давление на пузырь и желчные протоки. В результате желчь скорее и в большем объеме проходит через небольшое отверстие Фатерова протока, который открывается в двенадцатиперстную кишку. (Лицам, страдающим дискинезией желчных путей, – на заметку.)

Из физиологии мы знаем, что желчь, выделившаяся в кишечник, эмульгирует жиры. Наиболее полное всасывание жира идет только в виде жировых частиц, связанных с желчными кислотами. Если желчи мало и процесса эмульгации не происходит или он недостаточен, это приводит к всасыванию неполноценного жира, что перегружает печень и приводит к ее жировой дистрофии. Лица с дряблыми животиками, помните, что вы подвергаетесь опасности приобрести каменный и бескаменный холецистит и заработать жировую дистрофию печени.

2. В случае снижения внутрибрюшного давления ниже 40 миллиметров ртутного столба химически черезвычай-

но активный сок поджелудочной железы может задерживаться в ней и переваривать функционально здоровую ткань самой железы. Часто это приводит к панкреатиту – воспалению поджелудочной железы. Иногда в процесс вовлекаются островки Лангерганса, которые вырабатывают инсулин – гормон, понижающий уровень сахара в крови. Недостаток инсулина ведет к сахарному диабету. Это еще один пример тесной взаимосвязи силы мышц брюшного пресса с эффективностью работы органов брюшной полости.

3. С увеличением силы брюшного пресса укрепляется диафрагма («венозное сердце»). Когда она становится сильнее, то увеличивается амплитуда ее движений, что приводит к более сильным сдавливаниям при вдохе и выдохе органов брюшной полости, как при массаже. Когда мышцы брюшного пресса слабы и, следовательно, слаба диафрагма, в брюшной полости происходит слабая циркуляция межтканевой жидкости венозной крови, что приводит к накапливанию здесь «токсинов усталости», застою и превращает брюшную полость в «стоячее болото». Эвакуация из толстого кишечника происходит недостаточно полно, это приводит к скрытым запорам и отравлению всего организма. Слабое действие диафрагмы-«венозного сердца» приводит к плохой циркуляции венозной крови и, как следствие, к варикозному расширению

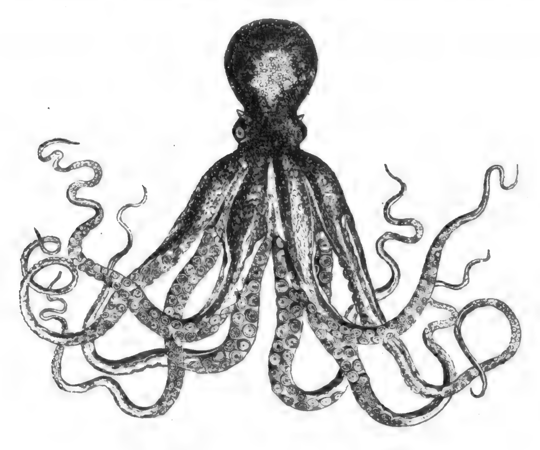
вен на ногах, геморрою. (Лицам, страдающим этими недугами, – на заметку.)

Таким образом, одним из краеугольных камней, который во многом определяет здоровье, является сила мышц брюшного пресса. Их необходимо тренировать постоянно и ежедневно. Плоский живот с рельефными мышцами брюшного пресса – признак не только здоровья, но и ума человека. Помните пословицу древних мудрецов: «Большой живот не делает ум острее».

Упражнений, развивающих силу брюшного пресса, – великое множество, и нет нужды приводить их здесь. Главное при выполнении этих упражнений – ощущать нагрузку на мышцы брюшного пресса и добиваться в них появления болевых ощущений типа жжения. Особенно хорошо прорабатываются мышцы брюшного пресса (да и вообще все мышцы), когда по мере выполнения повторений сначала появляется в них разогрев, который постепенно переходит в чувство жжения, и мышцы буквально набухают от крови. Именно такая тренировка способствует быстрому укреплению любых мышц и наращиванию мышечной массы.



Эти лунные сутки считаются самыми опасными из всего лунного цикла. В это время черные безлунные ночи – вот-вот наступит новолуние. Сутки, в



которые, по преданию, произошло воплощение Люцифера или Майи (космической иллюзии). Считается, что в эти лунные сутки над людьми сгущается астральный туман, отнимающий силы. Мол, это время нечистой силы.

*

Важно отметить, что действие 29 лунных суток на человека зависит от того, как он прожил лунный месяц. Если был выбран неверный путь, то эти сутки могут быть очень тяжелыми. Поэтому сегодня сбросьте с себя все наносное и ясно ощутите свой путь, свое предназначение. Хорошо провести эти сутки в уединении.

*

Трудности, возникающие в этот день, примите за благо, они указывают на ваши проблемы. Главные рекомендации этого дня – смирение и покаяние. Необходимо смиренно принимать наказания как результат того, что мы заслужили. Преображайте негативные мысли в позитивные.

*

Важно отметить для себя, кто позвонил вам в эти сутки, кого встретили, что привлекло внимание. Потому что они прекрасны для разрыва назойливых, фальшивых связей, избавления от пустых людей, очистки своего разума от негативных



мыслей, избавления от вредных привычек, чистки тела и души.

*

В эти лунные сутки рекомендуется завершать ранее начатые дела, раздавать долги. Чтобы не было срывов, нужно соблюдать пост, воздержание. Если нет 30 лунных суток, то в конце 29 можно подвести итоги за прошедший лунный месяц.

*

Сегодня проведите астральную чистку своего жилья свечами, молитвами, окуриванием багульни-

ком, чертополохом, полынью. И если вы в эти сутки иллюзии, искушения, испытания пройдете с достоинством, то получите высшую благодать и перейдете на качественно новый уровень как в духовной, так и в материальной сферах.

*

С материальной точки зрения энергетика этих лунных суток неблагоприятна для человека потому, что под действием Луны и Солнца, которые находятся с одной стороны, на нашей планете происходят самые большие приливы и отливы. Подобное возмущение происходит не только с жидкостными средами в организме человека, вносящими хаос в жизненные процессы, но и с сознанием – рассогласование, и с энергетикой – перекос, потеря гармонии. Чтобы помочь организму лучше перенести указанное, рекомендуется соблюдать пищевые ограничения, физически отдыхать и воздержатся от сексуальных контактов, соблюдать спокойствие и концентрацию внимания.

*

Пища должна состоять главным образом из выпечки – пироги, блины. Она обладает подсушивающим действием, вяжущим вкусом, который сдерживает колебания жидкости в организме.

*

В течение этих суток избегайте мутной воды и темноты. Перед сном обязательно примите душ, представляя себе, как чистейшая вода смывает с вас чужую, дурную и темную энергетику.

*

Органы дня – ступни ног.

*

Минералы этих лунных суток – змеевик, черный жемчуг, перламутр, обсидиан, белый опал, лабрадор, цветная яшма. Сегодня нельзя носить изделия из кости и рога.

*

Сны в эти лунные сутки обманчивы, тяжелы, неприятны и ложны. Сегодня не верьте никаким обещаниям, слухам или прогнозам на будущее – они обманчивы.

*

Если вы в эти лунные сутки «случайно» услышите вопли, призыв трубы, протяжные музыкальные звуки – это предупреждение о вашем неверном пути.

*

Люди, рожденные в эти лунные сутки, могут иметь гораздо больше проблем, чем другие. В жизни их подстерегает множество искушений и иллюзий. Но если они будут разумны, нравственно чисты, им хватит сил достойно пройти свой путь и приобрести огромный духовный опыт.

Скрытые массажи внутренних органов

Ввиду того что органы брюшной полости либо имеют мягкую консистенцию (почки, печень, железы внутренней секреции), либо они полые (желудок и кишечник, желчный и мочевой пузыри) – в них происходит накопление крови (депо крови – селезенка и печень) и жидкостей с высокой концентрацией веществ (в желчном и мочевом пузырях), пищевой кашицы в тонких кишках и каловых масс в толстых. Все эти «накопления» имеют тенденцию к застою, который приводит к возможности образования твердых осадков и развитию разнообразной патологии. Эту особенность первыми заметили древние йоги и придумали массу упражнений, которые с помощью мышц брюшного пресса и диафрагмы, а также поз тела позволяют сжимать и растягивать органы брюшной полости, что приводит к ликвидации застойных явлений, увеличивает кровоток, перемешивает жидкости, способствует продвижению пищевых и каловых масс. Эти упражнения – вернейшее средство для оздоровления органов брюшной полости, а отсюда и всего организма. Вот наиболее простые, доступные и эффективные.

Уддияна бандха

Стать прямо, слегка наклонясь вперед, согнув немного ноги в коленях, упереться руками в колени и сделать

полный выдох. При этом живот максимально втянуть в полость грудной клетки. В результате этого движения органы брюшной полости не только сожмутся, но и подтянутся вверх, становясь на свои места, если они были опущены. Это упражнение можно делать на выдохе – после втягивания расслабить диафрагму и обратно втянуть. Так повторить несколько раз, а затем сделать вдох и немного отдохнуть. Либо после втягивания

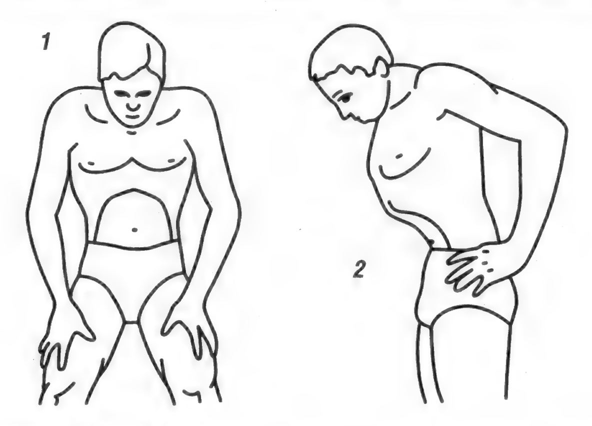


Рис. 13. Уддияна бандха.
1 – (вид спереди) – живот втянут в грудную полость; 2 – (вид сбоку) – ясно видна впадина в области живота.

живота сделать медленный плавный вдох – надуть живот, как футбольный мяч. Затем снова выдох-втягивание и вдох-выпячивание. Такие движения необходимо ежедневно проделывать не менее 100 раз, а лицам, страдающим дискинезией желчных путей, запорами и плохим пищеварением, гораздо больше. Естественно, эти упражнения проделываются натощак, обычно по утрам. Такие упражнения делала Г. С. Шаталова по нескольку тысяч раз в день, чтобы добиться идеальной работы желудочно-кишечного тракта и поставить пупочный энергетический центр строго на свое место.

Наули

Это более сложное и более эффективное упражнение, чем предыдущее. Выполняется оно в том же положении, что и предыдущее, после втягивания живота прямые мышцы живота выпячиваются (напрягаются) и посредине живота образуется мышечная перегородка. Нажимая руками поочередно на колени (по мере достижения совершенства вы будете управлять этим произвольно), заставьте эту перегородку двигаться из стороны в сторону, что прекрасно массирует органы брюшной полости. Упражнение делать на выдохе.

Как варианты усложнения этих упражнений существуют такие движения: при выполнении уддияны начинают выполнять волнообразные упражнения животом –

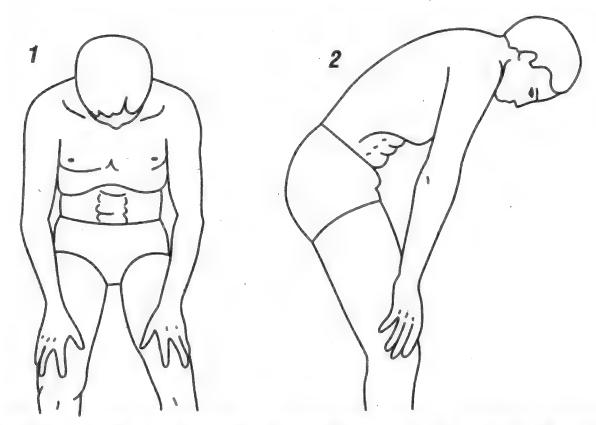


Рис. 14. Наули: *1 – (вид спереди) – живот втянут, а прямые мышцы живота образуют посредине «гребень»;*
2 – (вид сбоку) – ясно виден выпирающий «гребень».

вверх-вниз, а при выполнении наули умудряются проделывать круговые движения вместо поперечных.

Ардха-матсиендрасана

Это скрученная поза. Простейший вариант этой позы таков: сесть на пол, ноги вытянуть вперед и максимально развести в стороны. Сделать выдох и, скручивая ту-

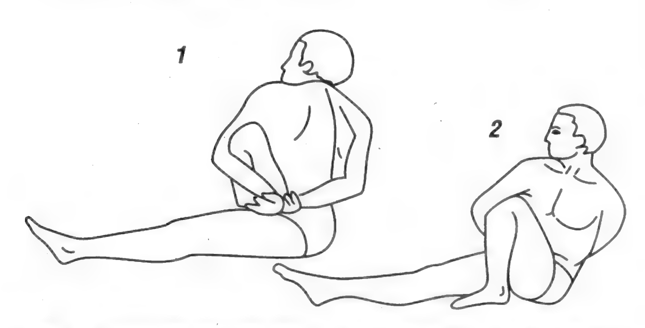


Рис. 15. Ардха-матсиендрасана: *1 – вид спереди; 2 – вид сзади. Это усложненный вариант, позволяющий сильно скручивать область поясницы.*

ловище (не наклоняя), повернуться вправо (ягодицы и ноги при этом не отрывать). Чтобы скручивание было сильнее, помогайте себе руками. Одной рукой упирайтесь в пол для поддержки (можно держать за спиной), а другой давите на колено с целью усилить скручивание. Зафиксировать скрученное положение и медленно, плавно дышать. При каждом выдохе постарайтесь немного подкручивать себя, чтобы усилить давление на правую сторону. После 1–5 минут это положение сменить на обратное. Это позволит теперь сдавить левую сторону тела в области брюшной полости с находящимися там органами. При этом правая сторона теперь ра-

стягивается, активно снабжается кровью. При сжатии вы удаляете шлаки, застоявшееся, ненужное, а при растяжении напитываете органы кровью, питательными веществами. Здесь наблюдается эффект губки: сжатие-выжимание и отпускание-впитывание.

Павлин

Это сложное упражнение на равновесие с упором локтей в область живота можно заменить на более простое. Встать на колени, кисти рук положить между колен, наклониться и локтями упереться в область живота (район пупка), потихоньку смещая центр тяжести тела вперед. При этом локти упираются в живот и вызывают сильнейшее давление, которое может на время перекрыть кровоток в аорте, венах, почечных артериях. После 2–5 секунд такого давления подняться и повторить еще 3–5 раз. После снятия давления на аорту кровь сильнейшей струей бьет в почечные артерии и промывает почки. Прекрасно массируются женские половые органы, мочевой пузырь, прямая кишка.

Йога-мудра (вариант)

Сесть на пятки, руки сжать в кулаки и положить перед животом на бедра, соединив их вместе. Медленно делая вдох-выдох, наклониться вперед. При этом кулаки упрутся в брюшную полость и вызовут в ней сжатие.

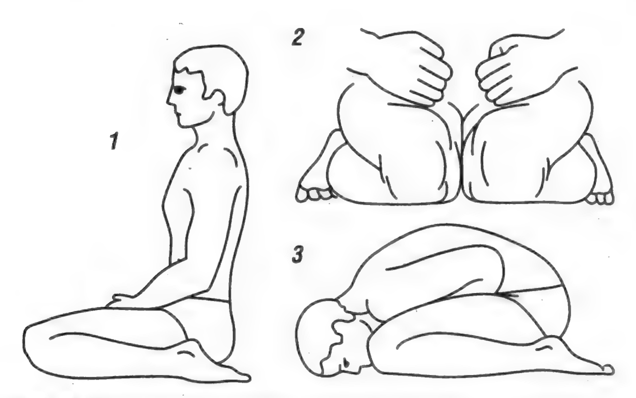


Рис. 16. Йога-мудра. *1 – первоначальное положение; 2 – положение кулаков на коленях; 3 – окончательное положение. При наклоне в таком положении кулаки сильно давят в брюшную полость, массируя ее.*

Затем, медленно вдыхая, выпрямиться – кулаки выйдут из брюшной полости. Такое периодическое сжатие прекрасно массирует низ живота – восходящую и нисходящую толстую кишку, мочевой пузырь, половые органы, что оздоровляюще воздействует на них. Выполнять не менее 50 раз.

Регулярное выполнение этих простых упражнений сделает ваш живот здоровым и прибавит много лет полноценной жизни.

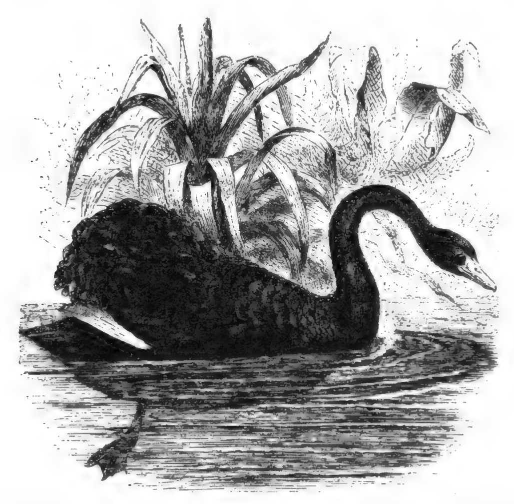


30-е лунные сутки «Золотой Лебедь»

Их символ – Золотой Лебедь. Символ высшей космической любви ко всем, помощи, поддержки, милосердия и преображения. В эти лунные сутки мы переходим на новый круг развития. Поэтому надо очиститься, обновиться для новой жизни – смыть с себя все старое, все свои грехи, всех простить и пребывать в любви и согласии с миром и с собой. Поблагодарить уходящий месяц за жизненный опыт, который он вам принес. И с чистым сердцем приготовиться вступать в новый жизненный цикл (лунный месяц).

*

В эти лунные сутки подводят итоги минувшего лунного цикла. Совершив плохие поступки – каются, просят прощения, замаливают грехи. Завершают то, что начали в начале лунного цикла. Отдать долги с тем, чтобы вступить в новый жизненный цикл чистым и ничем не обремененным.



Ввиду того что приливно-отливная энергетика Луны и Солнца действует расширяюще на организм человека, что вызывает в нем напряжение, надо питанием, образом жизни помочь организму безболезненно справиться с этим. Питание должно быть легким, но плотным, поменьше пить жидкости. Физическая нагрузка – обычная по дому и на работе, не более.

*

В эти лунные сутки рекомендуется очищать жилище с помощью святых образов, благовоний.

*

Полезными окажутся поход в театр или музей, а также просто прогулка по парку, особенно босиком. В целом – расслабление и умиротворение души. Получение мелких радостей и удовольствий. Если вы получаете радость от дачи – поработайте на ней, приветствуется любая работа на огороде.

*

Полезно медитировать, внутренне укрепиться в хороших помыслах, с тем чтобы в новом лунном цикле перейти на более высокий круг духовного, нравственного и более здорового физического развития.

*

Органы дня – эпофиз – особая железа в центре головного мозга.

*

Минералы этих лунных суток – мрамор, белый коралл, горный хрусталь.

*

Сны этих суток правдивые и вещие. Из них мы можем понять, какие ошибки совершили в течение

прошедшего лунного месяца и как их можно исправить.

*

Лай собаки – предупреждение об ошибке, допущенной за прошедший месяц.

*

Помните, по длительности 30-е лунные сутки, как и первые, бывают очень короткими – от нескольких минут до нескольких часов.

*

Рожденные в эти лунные сутки часто красивы и добры. Они быстро находят свой путь в жизни и свою «вторую половину». И все потому, что прошли весь круг воплощений и набрались опыта. Говорят, что это их последнее воплощение на Земле. Дальнейшее их развитие пойдет в совершенно иных местах Вселенной.



ВЫВОДЫ И ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

В этой главе мы рассмотрели влияние физических упражнений на организм человека. Но для того чтобы правильно и с большей пользой применять их для себя, подбирайте упражнения с учетом индивидуальной конституции, а также варьируйте их с учетом собственной конституции, времени года. Разберем и эти вопросы.

1. Упражнения для мышц брюшного пресса и позвоночного столба все люди, независимо от индивидуальной конституции, должны выполнять ежедневно. Но при этом лицам с конституцией «Слизи» надо больше внимания уделять животу, а с конституцией «Ветра» – позвоночнику. У первых пищеварение замедлено, у вторых есть склонность к скованности. Лицам с конституцией «Желчи» уделять равное внимание животу и позвоночнику.

С возрастом трудность упражнений понизить, но зато увеличить продолжительность выполнения. Вспомните, как увеличивал нагрузку Н. Амосов. Сначала он выполнял по 500 движений. Этого оказалось мало. Увеличил до 1000. Эффект стал выраженным.

2. Ходьба, бег, аэробика, атлетическая гимнастика, упражнения на растяжку выполняются в таком порядке: в молодом возрасте бег, подвижные игры, атлетическая гимнастика (для женщин – аэробика).

В зрелом возрасте – умеренный бег, атлетическая гим-

настика с небольшими отягощениями, упражнения на гибкость.

В пожилом возрасте – ходьба, длительный бег трусцой, гимнастика йогов. Больше физических упражнений несложного характера, работы в саду, огороде, на свежем воздухе.

Зимой выполняйте упражнения интенсивно для разогрева организма: быстрый бег, атлетическая гимнастика. Летом – путешествуйте, бегайте, плавайте, упражняйтесь на гибкость. Упражнения летом не должны приводить ваш организм к сильному разогреву.

3. Для лиц с конституцией «Ветра» (у них преобладают быстрота, резкость) общая направленность упражнений должна быть на замедленный темп, активацию анаболических процессов: работа с отягощениями, упражнения на гибкость, плавание. Это уравновесит их природную легкость, скованность и катаболические процессы.

Для лиц с конституцией «Слизи» (малоподвижных, склонных к ожирению, инертных) больше подходят длительные упражнения: бег, выполнение атлетических упражнений с наибольшим отягощением в быстром темпе много раз (15–20). Это позволит уравновесить их природную склонность набирать вес (анаболические процессы), сделает их стройными и живыми.

Для лиц с конституцией «Желчи» (склонных к перегреву организма) –умеренный бег, быстрая ходьба, плава-

ние, аэробика, атлетическая гимнастика со средними отягощениями.

Только с учетом этого вы сможете уравновесить свою индивидуальную конституцию – не дать возбудиться сильному жизненному принципу (Доше) и поддержать слабый. Вы будете гармоничной личностью без перекосов и прекрасно себя чувствовать. Но если вы пойдете на поводу у сильных жизненных принципов вашей конституции, то можете обезобразить себя как внешне, так и внутренне. Например, если человек с конституцией «Слизи» будет заниматься атлетическими упражнениями в медленном темпе с большими весами, которые стимулируют и без того сильные анаболические процессы, он станет похожим на шкаф. Если человек с конституцией «Ветра» будет быстро двигаться, долго бегать – это увеличит и без того его природную легкость. Он будет выглядеть, как спичка, – худой и мосластый. Если человек с конституцией «Желчи» будет много играть в теннис и бегать в жаркую погоду марафонские дистанции – это вызовет перевозбуждение и без того сильных теплотворных способностей организма и может привести к тепловому удару, расстройству пищеварения, непорядку с психикой.

Надеюсь, вы поняли суть и будете следовать здравому смыслу, а не своим прихотям и переменчивой оздоровительной моде.

Памятка для оздоравливающихся по Луне и биоритмам

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Наиболее благоприятное время для лечения какого-либо органа – это время его наивысшей активности в году. Например, лучше всего очищать печень в период ее 72-дневной активности, когда выпадают 12–14- лунные сутки.

2. Профилактически поддерживайте свои слабые органы в противоположные активности периоды. Например, сердце поддерживают зимой; почки – летом; печень – осенью; легкие – весной.

3. Очищение или восстановление органов проводите в самые активные для них периоды. Для печени это весна; для сердца – лето, для почек – зима, для легких – осень; для желудка – в межсезонье.

4. Никогда не стимулируйте сильные от природы органы, по закону антагонизма они будут еще более угнетать противоположные слабые. Например, стимуляция почек зимой еще более угнетает сердце, и наоборот, стимуляция сердца летом будет еще более угнетать слабые почки. Это же относится к печени и легким.

СУТОЧНАЯ АКТИВНОСТЬ ОРГАНОВ

Учет суточных ритмов активности того или иного органа позволяет проводить лечебные, оздоровительные и укрепляющие мероприятия во время их наивысшей активности. Вот суточное время активности того или иного органа и связанной с ним функции организма.

Печень	1–3 часа
Легкие	3–5 часов
Толстый кишечник	5–7 часов
Желудок	7–9 часов
Поджелудочная железа	9–11 часов
Сердце	11–13 часов
Тонкий кишечник	13–15 часов
Мочевой пузырь	15–17 часов
Почки	17–19 часов
Перикард	19–21 час
«Три обогревателя»	21–23 часа
Желчный пузырь	23–1 час

«Три обогревателя» – это функции метаболизма в клетках организма человека. Идет усвоение клетками организма тех пищевых веществ, которые были потреблены и переварены желудочно-кишечным трактом.

ЛУННЫЕ СУТКИ И ИХ ЗНАЧЕНИЕ

Каждые лунные сутки обладают своей собственной энергетикой, которая благоприятна для выполнения тех или иных начинаний и оздоровительных мероприятий. Старайтесь в течение лунных суток придерживаться данных в них рекомендаций или прислушаться к советам.

ФАЗЫ ЛУНЫ И ИХ ЗНАЧЕНИЕ ДЛЯ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ОРГАНИЗМА

Для выполнения некоторых оздоровительных рекомендаций и процедур вам понадобится лунный календарь и его фазы. Они даны в календаре.

Первая фаза лунного месяца начинается от новолуния и кончается 1-й четвертью. *В эту фазу организм сжимается и лучше всего давать усиленную физическую нагрузку.*

Вторая фаза лунного месяца начинается с конца 1-й четверти до полнолуния. *В эту фазу организм идет на расширение и лучше всего проводить очистительные процедуры, связанные с очищением организма, особенно печени.*

Третья фаза лунного месяца начинается с полнолуния и заканчивается в 3-ю четверть. *В эту фазу организм идет*

на сжатие и лучше всего давать усиленную физическую нагрузку.

Четвертая фаза лунного месяца начинается с конца 3-й четверти и кончается в новолуние. *В эту фазу организм идет на расширение и лучше всего проводить очистительные процедуры, связанные с очищением толстого кишечника.*

В течение четырех фаз будет активироваться тот или иной «отдел» человеческого организма. Ввиду того что каждая фаза в среднем длится 7,5 суток, ее принято делить на три равных отрезка (примерно по 2,3–2,5 суток), во время которых активен соответствующий «отдел».

1-я фаза – (время активности следующих органов и систем):

В первой трети активны: мозг, лицо, верхняя челюсть и глаза.

Во второй трети – евстахиева труба, нижняя челюсть, горло, шея, шейные позвонки.

В последней трети – плечи, руки (до локтей), легкие, нервная система.

2-я фаза – (время активности следующих органов и систем):

В первой трети активны: грудь, надчревная область, локтевые суставы.

Во второй трети – сердце, грудной отдел позвоночника, желчный пузырь, печень.

В последней трети – желудок, тонкий и толстый кишечник, органы брюшной полости.

3-я фаза – (время активности следующих органов и систем):

В первой трети активны: почки, поясничная область.

Во второй трети – половые железы, мочевой пузырь, прямая кишка.

В последней трети – копчиковые позвонки, ягодицы, бедренные кости.

4-я фаза – (время активности следующих органов и систем):

В первой трети активны: костная система, колени, кожа.

Во второй трети – лодыжки ног, запястья рук.

В последней трети – ступни ног, перистальтика кишечника, жидкости тела.

Зная активность указанных отделов организма, можно целенаправленно давать оздоровительные рекомендации в дни их активности. Например, выводить отложенные соли из ступней ног в 4-ю фазу, в дни последней третьи.

Подведем итоги. Основные правила здоровья

1. Каждое время года накладывает свой отпечаток на работу человеческого организма и их следует учитывать. Например, зимой холодно и это провоцирует возникновение болезней сердца, суставов. Весной влажно и от этого возникают простудные заболевания, обостряются проблемы с легкими. Летом от перегрева могут возникать проблемы с пищеварением, повышением кровяного давления. Влажная осень вновь несет проблемы с простудами, грипп.

Тот, кто хочет заслужить действительное и полное признание в искусстве врачевания, должен прежде всего учитывать особенности сезонов года не только потому, что они отличаются друг от друга, но и потому, что каждый из них может вызывать самые различные последствия... От атмосферных явлений зависит очень многое, потому что состояние организма меняется в соответствии с чередованием сезонов года.

Гиппократ

2. Активность функций человеческого организма не совпадает с общепринятым календарем. Надо знать, когда «включается» и сколько функционирует та или иная

функция человеческого организма. Поэтому каждому человеку рекомендуется согласовывать собственную оздоровительную программу с данными рекомендациями, что намного увеличит эффективность оздоровительных процедур.

Надо понять, что такое человек, что такое жизнь, что такое здоровье, и как равновесие, согласие стихий его поддерживают, а их раздор его разрушает и губит.

Леонардо да Винчи

3. Знаки зодиака со своей стороны включают те или иные функции человеческого организма – одни могут усиливать, а другие – ослаблять. К тому же люди, рожденные под тем или иным знаком Зодиака, обладают сильными и слабыми сторонами своего организма. А раз это так, значит, это желательно учитывать в своем оздоровительном процессе.

4. И, наконец, лунный цикл с его особенностями – приливами, сильнейшим влиянием на физиологию, также откладывает свой существенный отпечаток на ежедневную жизнь и здоровье. Без учета особенностей лунного цикла, многие оздоровительные процедуры «бьют мимо». Зато с учетом – дают великолепные результаты.

Я вижу и слышу, как в тишине каждый час бьют «небесные колокола» и как все живое подчиняется этому ритму... Откуда петухи и вообще птицы знают, когда им петь? Откуда цветок знает, когда ему просыпаться и распускать лепестки? Все подчиняется этому голосу.

Ванга (болгарская ясновидящая)

Задача умного, пытливого человека, своевременно учитывать природные влияния и вести жизнь, дела и оздоровление с их учетом.

Приложение

ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ НА 2010 год

Число	День недели	Транзит Луны	Лунный день	Время восхода Луны	Время вхождения в знак зодиака	Время захода Луны	Фаза Луны	Начало фазы
Январь								
1	Пт		17	17:00	♋	9:31		
2	Сб	5:42	18	18:38	♌	9:57		
3	Вс		19	20:14	♌	10:15		
4	Пн	5:54	20	21:47	♍	10:29		
5	Вт		21	23:17	♍	10:41		
6	Ср	7:59	21		♎	10:52		
7	Чт		22	0:43	♎	11:04	☾	13:41
8	Пт	13:01	23	2:09	♏	11:07		
9	Сб		24	3:33	♏	11:35		
10	Вс	21:11	25	4:53	♐	11:59		
11	Пн		26	6:07	♐	12:32		
12	Вт		27	7:09	♐	13:18		
13	Ср	7:55	28	7:56	♑	14:18		
14	Чт		29	8:30	♑	15:27		
15	Пт	20:18	30/1	8:53	♒	16:42	●	10:12

Число	День недели	Транзит Луны	Лунный день	Время восхода Луны	Время вхождения в знак зодиака	Время захода Луны	Фаза Луны	Начало фазы
16	Сб		2	9:10	♒	17:57		
17	Вс		3	9:23	♒	19:11		
18	Пн	9:18	4	9:33	♓	20:25		
19	Вт		5	9:42	♓	21:37		
20	Ср	21:37	6	9:51	♈	22:51		
21	Чт		7	10:00	♈			
22	Пт		8	10:10	♈	0:06		
23	Сб	7:41	9	10:24	♉	1:25	☽	13:54
24	Вс		10	10:43	♉	2:47		
25	Пн	14:12	11	11:10	♊	4:09		
26	Вт		12	11:53	♊	5:28		
27	Ср	17:02	13	12:56	♋	6:34		
28	Чт		14	14:19	♋	7:23		
29	Пт	17:11	15	15:55	♌	7:55		
30	Сб		16	17:35	♌	8:18	○	9:19
31	Вс	16:24	17	19:12	♍	8:34		
Февраль								
1	Пн		18	20:47	♍	8:47		
2	Вт	16:43	19	22:18	♎	8:59		
3	Ср		20	23:48	♎	9:11		
4	Чт	19:57	20		♏	9:25		
5	Пт		21	1:15	♏	9:41		
6	Сб		22	2:39	♏	10:03	☾	2:50
7	Вс	3:05	23	3:57	♐	10:33		

Число	День недели	Транзит Луны	Лунный день	Время восхода Луны	Время вхождения в знак зодиака	Время захода Луны	Фаза Луны	Начало фазы
8	Пн		24	5:03	♐	11:16		
9	Вт	13:45	25	5:55	♑	12:11		
10	Ср		26	6:33	♑	13:17		
11	Чт		27	6:59	♑	14:30		
12	Пт	2:25	28	7:18	♒	15:44		
13	Сб		29	7:32	♒	16:59		
14	Вс	15:24	1/2	7:43	♓	18:13	●	5:52
15	Пн		3	7:52	♓	19:26		
16	Вт		4	8:01	♓	20:40		
17	Ср	3:31	5	8:10	♈	21:54		
18	Чт		6	8:20	♈	23:11		
19	Пт	13:56	7	8:33	♉			
20	Сб		8	8:49	♉	0:30		
21	Вс	21:48	9	9:12	♊	1:51		
22	Пн		10	9:47	♊	3:09	☽	3:43
23	Вт		11	10:38	♊	4:18		
24	Ср	2:30	12	11:49	♋	5:13		
25	Чт		13	13:17	♋	5:51		
26	Пт	4:09	14	14:53	♌	6:18		
27	Сб		15	16:30	♌	6:37		
28	Вс	3:53	16	18:07	♍	6:52	○	19:39
Март								
1	Пн		17	19:41	♍	7:05		
2	Вт	3:32	18	21:14	♎	7:17		

Число	День недели	Транзит Луны	Лунный день	Время восхода Луны	Время вхождения в знак зодиака	Время захода Луны	Фаза Луны	Начало фазы
3	Ср		19	22:46	♎	7:31		
4	Чт	5:12	19		♏	7:46		
5	Пт		20	0:15	♏	8:07		
6	Сб	10:37	21	1:38	♐	8:34		
7	Вс		22	2:51	♐	9:13	☾	18:43
8	Пн	20:14	23	3:49	♑	10:04		
9	Вт		24	4:32	♑	11:08		
10	Ср		25	5:02	♑	12:18		
11	Чт	8:43	26	5:23	♒	13:32		
12	Пт		27	5:39	♒	14:47		
13	Сб	21:45	28	5:51	♓	16:01		
14	Вс		29	6:01	♓	17:14		
15	Пн		30	6:11	♓	18:27		
16	Вт	9:33	1/2	6:20	♈	19:42	●	0:02
17	Ср		3	6:30	♈	20:59		
18	Чт	19:30	4	6:42	♉	22:17		
19	Пт		5	6:57	♉	23:38		
20	Сб		6	7:19	♉			
21	Вс	3:29	7	7:49	♊	0:56		
22	Пн		8	8:34	♊	2:08		
23	Вт	9:17	9	9:36	♋	3:06	☽	14:01
24	Ср		10	10:55	♋	3:49		
25	Чт	12:40	11	12:24	♌	4:19		
26	Пт		12	13:57	♌	4:40		
27	Сб	13:58	13	15:31	♍	4:57		
28	Вс		14	18:04	♍	6:10		

Число	День недели	Транзит Луны	Лунный день	Время восхода Луны	Время вхождения в знак зодиака	Время захода Луны	Фаза Луны	Начало фазы
29	Пн	15:22	15	19:37	♎	6:23		
30	Вт		16	21:10	♎	6:36	○	6:27
31	Ср	16:42	17	22:41	♏	6:50		
Апрель								
1	Чт		17		♏	7:34		
2	Пт	20:54	18	0:09	♐	7:34		
3	Сб		19	1:29	♐	8:09		
4	Вс		20	2:36	♐	8:56		
5	Пн	5:08	21	3:26	♑	9:56		
6	Вт		22	4:02	♑	11:05	☾	13:38
7	Ср	16:52	23	4:26	♒	12:19		
8	Чт		24	4:44	♒	13:33		
9	Пт		25	4:58	♒	14:47		
10	Сб	5:49	26	5:09	♓	16:00		
11	Вс		27	5:19	♓	17:13		
12	Пн	17:32	28	5:29	♈	18:27		
13	Вт		29	5:39	♈	19:43		
14	Ср		30/1	5:50	♈	21:02	●	16:30
15	Чт	2:56	2	6:05	♉	22:23		
16	Пт		3	6:25	♉	23:43		
17	Сб	10:09	4	6:53	♊			
18	Вс		5	7:34	♊	0:58		
19	Пн	15:40	6	8:31	♋	2:00		
20	Вт		7	9:45	♋	2:48		

Число	День недели	Транзит Луны	Лунный день	Время восхода Луны	Время вхождения в знак зодиака	Время захода Луны	Фаза Луны	Начало фазы
21	Ср	19:43	8	11:09	♌	3:21	☽	22:21
22	Чт		9	12:39	♌	3:44		
23	Пт	22:25	10	14:09	♍	4:02		
24	Сб		11	15:39	♍	4:16		
25	Вс		12	17:09	♍	4:29		
26	Пн	0:18	13	18:39	♎	4:41		
27	Вт		14	20:09	♎	4:55		
28	Ср	2:30	15	21:38	♏	5:12	○	16:20
29	Чт		16	23:03	♏	5:34		
30	Пт	6:37	16		♐	6:04		
Май								
1	Сб		17	0:17	♐	6:46		
2	Вс	14:01	18	1:15	♑	7:42		
3	Пн		19	1:58	♑	8:49		
4	Вт		20	2:27	♑	10:02		
5	Ср	0:53	21	2:48	♒	11:17		
6	Чт		22	3:03	♒	12:31	☾	8:16
7	Пт	13:35	23	3:15	♓	13:44		
8	Сб		24	3:26	♓	14:57		
9	Вс		25	3:36	♓	16:10		
10	Пн	1:30	26	3:46	♈	17:25		
11	Вт		27	3:57	♈	18:42		
12	Ср	10:49	28	4:10	♉	20:03		
13	Чт		29	4:28	♉	21:24		




Число	День недели	Транзит Луны	Лунный день	Время восхода Луны	Время вхождения в знак зодиака	Время захода Луны	Фаза Луны	Начало фазы
14	Пт	17:19	30/1	4:54	♊	22:43	●	5:05
15	Сб		2	5:31	♊	23:51		
16	Вс	21:47	3	6:23	♋			
17	Пн		4	7:34	♋	0:45		
18	Вт		5	8:57	♋	1:23		
19	Ср	1:07	6	10:26	♌	1:49		
20	Чт		7	11:56	♌	2:08		
21	Пт	3:59	8	13:25	♍	2:23	☽	3:44
22	Сб		9	14:52	♍	2:36		
23	Вс	6:51	10	16:20	♎	2:48		
24	Пн		11	17:47	♎	3:01		
25	Вт	10:18	12	19:15	♏	3:16		
26	Ср		13	20:40	♏	3:36		
27	Чт	15:17	14	21:58	♐	4:02		
28	Пт		15	23:03	♐	4:39	○	3:08
29	Сб	22:45	16	23:52	♑	5:29		
30	Вс		16		♑	6:32		
31	Пн		18	0:26	♑	7:44		
Июнь								
1	Вт	9:09	18	0:51	♒	8:59		
2	Ср		19	1:08	♒	10:14		
3	Чт	21:35	20	1:22	♓	11:27		
4	Пт		21	1:33	♓	12:40		
5	Сб		22	1:43	♓	13:52	☾	2:14

Число	День недели	Транзит Луны	Лунный день	Время восхода Луны	Время вхождения в знак зодиака	Время захода Луны	Фаза Луны	Начало фазы
6	Вс	9:51	23	1:52	♈	15:05		
7	Пн		24	2:03	♈	16:21		
8	Вт	19:42	25	2:15	♉	17:39		
9	Ср		26	2:31	♉	19:00		
10	Чт		27	2:53	♉	20:21		
11	Пт	2:12	28	3:24	♊	21:35		
12	Сб		29/1	4:11	♊	22:36	●	15:16
13	Вс	5:51	2	5:16	♋	23:21		
14	Пн		3	6:37	♋	23:52		
15	Вт	7:55	4	8:07	♌			
16	Ср		5	9:40	♌	0:14		
17	Чт	9:42	6	11:11	♍	0:30		
18	Пт		7	12:39	♍	0:44		
19	Сб	12:14	8	14:07	♎	0:56	☽	8:31
20	Вс		9	15:33	♎	1:09		
21	Пн	16:14	10	17:00	♏	1:23		
22	Вт		11	18:24	♏	1:41		
23	Ср	22:11	12	19:44	♐	2:04		
24	Чт		13	20:53	♐	2:36		
25	Пт		14	21:47	♐	3:20		
26	Сб	6:22	15	22:26	♑	4:18	○	15:31
27	Вс		16	22:54	♑	5:27		
28	Пн	16:53	17	23:14	♒	6:41		
29	Вт		18	23:29	♒	7:57		
30	Ср		19	23:40	♒	9:11		



Число	День недели	Транзит Луны	Лунный день	Время восхода Луны	Время вхождения в знак зодиака	Время захода Луны	Фаза Луны	Начало фазы
Июль								
1	Чт	5:11	20	23:51	♓	10:24		
2	Пт		21	0:00	♓	11:36		
3	Сб	17:45	21		♈	12:48		
4	Вс		22	0:10	♈	14:02	☾	18:36
5	Пн		23	0:21	♈	15:17		
6	Вт	4:30	24	0:35	♉	16:36		
7	Ср		25	0:54	♉	17:56		
8	Чт	11:52	26	1:20	♊	19:13		
9	Пт		27	1:58	♊	20:21		
10	Сб	15:39	28	2:54	♋	21:13		
11	Вс		29/1	4:08	♋	21:51	●	23:42
12	Пн	16:55	2	5:37	♌	22:17		
13	Вт		3	7:12	♌	22:36		
14	Ср	17:16	4	8:47	♍	22:51		
15	Чт		5	10:19	♍	23:04		
16	Пт	18:25	6	11:50	♎	23:17		
17	Сб		7	13:19	♎	23:31		
18	Вс	21:43	8	14:46	♏	23:47	☽	14:12
19	Пн		9	16:12	♏			
20	Вт		10	17:33	♏	0:09		
21	Ср	3:50	11	18:45	♐	0:37		
22	Чт		12	19:43	♐	1:17		
23	Пт	12:40	13	20:27	♑	2:10		
24	Сб		14	20:58	♑	3:15		

Число	День недели	Транзит Луны	Лунный день	Время восхода Луны	Время вхождения в знак зодиака	Время захода Луны	Фаза Луны	Начало фазы
25	Вс	23:39	15	21:20	♒	4:27		
26	Пн		16	21:36	♒	5:42	○	5:38
27	Вт		17	21:49	♒	6:57		
28	Ср	12:01	18	22:00	♓	8:10		
29	Чт		19	22:10	♓	9:23		
30	Пт		20	23:19	♓	10:34		
31	Сб	0:43	21	22:30	♈	11:47		
Август								
1	Вс		22	22:42	♈	13:00		
2	Пн	12:14	23	22:58	♉	14:16		
3	Вт		24	23:20	♉	15:34	☾	9:00
4	Ср	20:55	25	23:51	♊	16:51		
5	Чт		25		♊	18:02		
6	Пт		26	0:37	♊	19:01		
7	Сб	1:51	27	1:41	♋	19:45		
8	Вс		28	3:03	♋	20:16		
9	Пн	3:24	29	4:35	♌	20:39		
10	Вт		30/1	6:11	♌	20:56	●	7:09
11	Ср	3:02	2	7:47	♍	21:11		
12	Чт		3	9:22	♍	21:24		
13	Пт	2:44	4	10:54	♎	21:38		
14	Сб		5	12:25	♎	21:54		
15	Вс	4:27	6	13:54	♏	22:14		
16	Пн		7	15:19	♏	22:41	☽	22:15

Число	День недели	Транзит Луны	Лунный день	Время восхода Луны	Время вхождения в знак зодиака	Время захода Луны	Фаза Луны	Начало фазы
17	Вт	9:35	8	16:35	♐	23:17		
18	Ср		9	17:38	♐			
19	Чт	18:18	10	18:27	♑	0:06		
20	Пт		11	19:01	♑	1:07		
21	Сб		12	19:26	♑	2:17		
22	Вс	5:38	13	19:44	♒	3:31		
23	Пн		14	19:58	♒	4:45		
24	Вт	18:12	15	20:09	♓	5:59	○	21:06
25	Ср		16	20:19	♓	7:11		
26	Чт		17	20:29	♓	8:23		
27	Пт	6:50	18	20:40	♈	9:35		
28	Сб		19	20:52	♈	10:48		
29	Вс	18:36	20	21:06	♉	12:02		
30	Пн		21	21:25	♉	13:18		
31	Вт		22	21:52	♉	14:34		
Сентябрь								
1	Ср	4:20	23	22:30	♊	15:45	☾	21:23
2	Чт		24	23:25	♊	16:48		
3	Пт	10:52	24		♋	17:37		
4	Сб		25	0:36	♋	18:13		
5	Вс	13:46	26	2:01	♌	18:39		
6	Пн		27	3:33	♌	18:59		
7	Вт	13:54	28	5:09	♍	19:15		
8	Ср		29/1	6:44	♍	19:29	●	14:31

Число	День недели	Транзит Луны	Лунный день	Время восхода Луны	Время вхождения в знак зодиака	Время захода Луны	Фаза Луны	Начало фазы
9	Чт	13:02	2	8:19	♎	19:44		
10	Пт		3	9:53	♎	19:59		
11	Сб	13:22	4	11:26	♏	20:18		
12	Вс		5	12:56	♏	20:43		
13	Пн	16:53	6	14:18	♐	21:17		
14	Вт		7	15:28	♐	22:02		
15	Ср		8	16:23	♐	23:00	☽	9:51
16	Чт	0:31	9	17:02	♑			
17	Пт		10	17:30	♑	0:08		
18	Сб	11:36	11	18:50	♒	1:20		
19	Вс		12	18:05	♒	2:34		
20	Пн		13	18:18	♒	3:48		
21	Вт	0:16	14	18:29	♓	5:00		
22	Ср		15	18:39	♓	6:12		
23	Чт	12:48	16	18:49	♈	7:24	○	13:18
24	Пт		17	19:01	♈	8:36		
25	Сб		18	19:15	♈	9:50		
26	Вс	0:18	19	18:33	♉	10:06		
27	Пн		20	18:57	♉	11:21		
28	Вт	9:12	21	19:31	♊	12:34		
29	Ср		22	20:19	♊	13:38		
30	Чт	16:47	23	21:22	♋	14:31		
Октябрь								
1	Пт		24	22:40	♋	15:11	☾	

Число	День недели	Транзит Луны	Лунный день	Время восхода Луны	Время вхождения в знак зодиака	Время захода Луны	Фаза Луны	Начало фазы
2	Сб	21:22	24		♌	15:40		
3	Вс		25	0:06	♌	16:01		
4	Пн	23:01	26	1:36	♍	16:19		
5	Вт		27	3:09	♍	16:34		
6	Ср	22:53	28	4:42	♎	16:48		
7	Чт		29/1	6:15	♎	17:03	●	21:46
8	Пт	22:53	2	7:49	♏	17:21		
9	Сб		3	9:22	♏	17:43		
10	Вс		4	10:50	♏	18:14		
11	Пн	1:10	5	12:09	♐	18:55		
12	Вт		6	13:12	♐	19:50		
13	Ср	7:18	7	13:58	♑	20:55		
14	Чт		8	14:30	♑	22:08		
15	Пт	17:25	9	14:54	♒	23:22	☽	0:29
16	Сб		10	15:11	♒			
17	Вс		11	15:25	♒	0:36		
18	Пн	5:53	12	15:36	♓	1:48		
19	Вт		13	15:47	♓	3:00		
20	Ср	18:24	14	15:58	♈	4:11		
21	Чт		15	16:09	♈	5:24		
22	Пт		16	16:23	♈	6:37		
23	Сб	5:31	17	16:40	♉	7:53	○	4:38
24	Вс		18	17:02	♉	9:09		
25	Пн	14:49	19	17:34	♊	10:23		
26	Вт		20	18:18	♊	11:31		
27	Ср	22:15	21	19:17	♋	12:27		

Число	День недели	Транзит Луны	Лунный день	Время восхода Луны	Время вхождения в знак зодиака	Время захода Луны	Фаза Луны	Начало фазы
28	Чт		22	20:29	♋	13:10		
29	Пт		23	21:51	♋	13:42		
30	Сб	3:40	24	23:17	♌	14:05	☾	15:47
31	Вс		24		♌			
Ноябрь								
1	Пн	6:52	25	0:45	♍	14:39		
2	Вт		26	2:14	♍	14:53		
3	Ср	8:20	27	3:44	♎	15:07		
4	Чт		28	5:15	♎	15:23		
5	Пт	9:17	29	6:47	♏	15:43		
6	Сб		1/2	8:18	♏	16:09	●	7:53
7	Вс	11:29	3	9:42	♐	16:46		
8	Пн		4	10:53	♐	17:35		
9	Вт	16:38	5	11:48	♑	18:38		
10	Ср		6	12:28	♑	19:49		
11	Чт		7	12:55	♑	21:05		
12	Пт	1:33	8	13:15	♒	22:20		
13	Сб		9	13:30	♒	23:33	☽	19:40
14	Вс	13:25	10	13:43	♓			
15	Пн		11	13:54	♓	0:45		
16	Вт		12	14:04	♓	1:57		
17	Ср	2:00	13	14:16	♈	3:08		
18	Чт		14	14:29	♈	4:21		
19	Пт	13:05	15	14:45	♉	5:36		

Число	День недели	Транзит Луны	Лунный день	Время восхода Луны	Время вхождения в знак зодиака	Время захода Луны	Фаза Луны	Начало фазы
20	Сб		16	15:05	♉	6:52		
21	Вс	21:47	17	15:34	♊	8:08	○	20:28
22	Пн		18	16:14	♊	9:20		
23	Вт		19	17:09	♊	10:21		
24	Ср	4:15	20	18:19	♋	11:09		
25	Чт		21	19:39	♋	11:44		
26	Пт	9:02	22	21:05	♌	12:10		
27	Сб		23	22:32	♌	12:29		
28	Вс	12:35	24	23:59	♍	12:45	☾	23:38
29	Пн		24		♍	12:59		
30	Вт	15:16	25	1:26	♎	13:13		
Декабрь								
1	Ср		26	2:53	♎	13:28		
2	Чт	17:45	27	4:22	♏	13:46		
3	Пт		28	5:50	♏	14:08		
4	Сб	21:00	29	7:16	♐	14:39		
5	Вс		30/1	8:33	♐	15:22	●	20:37
6	Пн		2	9:35	♐	16:19		
7	Вт	2:17	3	10:22	♑	17:28		
8	Ср		4	10:55	♑	18:43		
9	Чт	10:32	5	11:18	♒	19:36		
10	Пт		6	11:35	♒	21:15		
11	Сб	21:42	7	11:49	♓	22:28		
12	Вс		8	12:01	♓	23:40		

Число	День недели	Транзит Луны	Лунный день	Время восхода Луны	Время вхождения в знак зодиака	Время захода Луны	Фаза Луны	Начало фазы
13	Пн		9	12:11	♓		☽	17:00
14	Вт	10:16	10	12:22	♈	0:51		
15	Ср		11	12:34	♈	2:02		
16	Чт	21:50	12	12:49	♉	3:16		
17	Пт		13	13:07	♉	4:31		
18	Сб		14	13:32	♉	5:47		
19	Вс	6:38	15	14:07	♊	7:01		
20	Пн		16	14:56	♊	8:08		
21	Вт	12:23	17	16:01	♋	9:03	○	11:15
22	Ср		18	17:20	♋	9:44		
23	Чт	15:52	19	18:47	♌	10:13		
24	Пт		20	20:16	♌	10:35		
25	Сб	18:15	21	21:45	♍	10:53		
26	Вс		22	23:13	♍	11:07		
27	Пн	20:39	22		♎	11:21		
28	Вт		23	0:40	♎	11:36	☾	7:20
29	Ср	23:51	24	2:07	♏	11:52		
30	Чт		25	3:34	♏	12:12		
31	Пт		26	4:59	♏	12:39		

ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ НА 2011 год

Число	День недели	Транзит Луны	Лунный день	Время восхода Луны	Время вхождения в знак зодиака	Время захода Луны	Фаза Луны	Начало фазы
Январь								
1	Сб	4:22	27	6:17	♐	13:16		
2	Вс		28	7:24	♐	14:06		
3	Пн	10:40	29	8:16	♑	15:09		
4	Вт		30/1	8:54	♑	16:22	●	12:04
5	Ср	19:09	2	9:21	♒	17:38		
6	Чт		3	9:40	♒	18:55		
7	Пт		4	9:56	♒	20:10		
8	Сб	5:58	5	10:08	♓	21:22		
9	Вс		6	10:19	♓	22:34		
10	Пн	18:25	7	10:30	♈	23:45		
11	Вт		8	10:41	♈			
12	Ср		9	10:54	♈	0:56	☽	14:33
13	Чт	6:38	10	11:10	♉	2:10		
14	Пт		11	11:31	♉	3:24		
15	Сб	16:24	12	12:00	♊	4:38		

Число	День недели	Транзит Луны	Лунный день	Время восхода Луны	Время вхождения в знак зодиака	Время захода Луны	Фаза Луны	Начало фазы
16	Вс		13	12:42	♊	5:48		
17	Пн	22:30	14	13:39	♋	6:49		
18	Вт		15	14:52	♋	7:37		
19	Ср		16	16:17	♋	8:12		
20	Чт	1:17	17	17:48	♌	8:38	○	0:22
21	Пт		18	19:20	♌	8:58		
22	Сб	2:11	19	20:52	♍	9:14		
23	Вс		20	22:22	♍	9:29		
24	Пн	3:00	21	23:51	♎	9:44		
25	Вт		21		♎	10:00		
26	Ср	5:17	22	1:20	♏	10:19	☾	15:58
27	Чт		23	2:46	♏	10:44		
28	Пт	9:56	24	4:06	♐	11:17		
29	Сб		25	5:16	♐	12:02		
30	Вс	17:05	26	6:13	♑	13:00		
31	Пн		27	6:54	♑	14:08		
Февраль								
1	Вт		28	7:24	♑	15:22		
2	Ср	2:22	29	7:46	♒	16:38		
3	Чт		1/2	8:03	♒	17:53	●	5:32
4	Пт	13:25	3	8:16	♓	19:06		
5	Сб		4	8:28	♓	20:18		
6	Вс		5	8:39	♓	21:29		
7	Пн	1:47	6	8:50	♈	22:41		

Число	День недели	Транзит Луны	Лунный день	Время восхода Луны	Время вхождения в знак зодиака	Время захода Луны	Фаза Луны	Начало фазы
8	Вт		7	9:03	♈	23:52		
9	Ср	14:24	8	9:17	♉			
10	Чт		9	9:36	♉	1:05		
11	Пт		10	9:17	♉	2:18	☽	10:19
12	Сб	1:22	11	10:35	♊	3:28		
13	Вс		12	11:22	♊	4:32		
14	Пн	8:50	13	12:26	♋	5:25		
15	Вт		14	13:44	♋	6:06		
16	Ср	12:15	15	15:11	♌	6:37		
17	Чт		16	16:44	♌	7:00		
18	Пт	12:40	17	18:17	♍	7:18	○	11:37
19	Сб		18	19:51	♍	7:34		
20	Вс	12:02	19	21:24	♎	7:50		
21	Пн		20	22:57	♎	8:06		
22	Вт	12:30	20		♏	8:25		
23	Ср		21	0:27	♏	8:48		
24	Чт	15:47	22	1:52	♐	9:19		
25	Пт		23	3:07	♐	10:01	☾	2:27
26	Сб	22:30	24	4:08	♑	10:55		
27	Вс		25	4:54	♑	12:00		
28	Пн		26	5:27	♑	13:12		
Март								
1	Вт	8:15	27	5:52	♒	14:27		
2	Ср	19:48	28	6:10	♒	15:41		

Число	День недели	Транзит Луны	Лунный день	Время восхода Луны	Время вхождения в знак зодиака	Время захода Луны	Фаза Луны	Начало фазы
3	Чт		29	6:24	♓	16:54		
4	Пт		30/1	6:37	♓	18:06	●	23:47
5	Сб	8:15	2	6:48	♓	19:17		
6	Вс		3	7:00	♈	20:28		
7	Пн	20:53	4	7:12	♈	21:39		
8	Вт		5	7:26	♉	22:51		
9	Ср		6	7:43	♉			
10	Чт	8:32	7	8:05	♉	0:04		
11	Пт		8	8:35	♊	1:14		
12	Сб	17:31	9	9:16	♊	2:19		
13	Вс		10	10:11	♋	3:14	☽	2:46
14	Пн	22:34	11	11:20	♋	3:59		
15	Вт		12	12:40	♌	4:33		
16	Ср	23:54	13	14:08	♌	4:59		
17	Чт		14	15:39	♍	5:20		
18	Пт	23:04	15	17:12	♍	5:37		
19	Сб		16	18:46	♎	5:53	○	21:11
20	Вс	22:18	17	20:20	♎	6:10		
21	Пн		18	21:55	♏	6:28		
22	Вт	23:46	19	23:26	♏	6:50		
23	Ср		19		♐	7:19		
24	Чт		20	0:48	♐	7:58		
25	Пт	4:58	21	1:57	♐	8:49		
26	Сб		22	2:50	♑	9:52	☾	15:08
27	Вс	15:01	23	4:28	♑	12:03		
28	Пн		24	4:55	♒	13:17		

Число	День недели	Транзит Луны	Лунный день	Время восхода Луны	Время вхождения в знак зодиака	Время захода Луны	Фаза Луны	Начало фазы
29	Вт		25	5:16	♒	14:32		
30	Ср	2:39	26	5:31	♒	15:44		
31	Чт		27	5:45	♓	16:56		
Апрель								
1	Пт		28	5:57	♓	18:07		
2	Сб	15:17	29	6:08	♈	19:17		
3	Вс		30/1	6:20	♈	20:28	●	18:33
4	Пн		2	6:34	♈	21:40		
5	Вт	3:47	3	6:51	♉	22:52		
6	Ср		4	7:11	♉			
7	Чт	15:23	5	7:39	♊	0:03		
8	Пт		6	8:16	♊	1:09		
9	Сб		7	9:06	♊	2:08		
10	Вс	1:03	8	10:09	♋	2:55		
11	Пн		9	11:23	♋	3:32	☽	16:06
12	Вт	7:38	10	12:44	♌	4:00		
13	Ср		11	14:10	♌	4:22		
14	Чт	10:41	12	15:39	♍	4:40		
15	Пт		13	17:09	♍	4:56		
16	Сб	11:00	14	18:42	♎	5:12		
17	Вс		15	20:16	♎	5:29		
18	Пн	10:20	16	21:49	♏	5:50	○	6:45
19	Вт		17	23:18	♏	6:16		
20	Ср	10:51	17		♐	6:50		

Число	День недели	Транзит Луны	Лунный день	Время восхода Луны	Время вхождения в знак зодиака	Время захода Луны	Фаза Луны	Начало фазы
21	Чт		18	0:37	♐	7:38		
22	Пт	14:25	19	1:39	♑	8:38		
23	Сб		20	2:24	♑	9:48		
24	Вс	22:00	21	2:56	♒	11:03		
25	Пн		22	3:19	♒	12:19	☾	6:48
26	Вт		23	3:37	♒	13:33		
27	Ср	8:59	24	3:52	♓	14:45		
28	Чт		25	4:04	♓	15:56		
29	Пт	21:34	26	4:16	♈	17:06		
30	Сб		27	4:28	♈	18:17		
Май								
1	Вс		28	4:41	♈	19:29		
2	Пн	9:59	29	4:57	♉	20:41		
3	Вт		30/1	5:17	♉	21:53	●	10:52
4	Ср	21:10	2	5:43	♊	23:01		
5	Чт		3	6:17	♊			
6	Пт		4	7:03	♊	0:02		
7	Сб	6:33	5	8:03	♋	0:53		
8	Вс		6	9:13	♋	1:33		
9	Пн	13:36	7	10:31	♌	2:03		
10	Вт		8	11:54	♌	2:26		
11	Ср	18:00	9	13:19	♍	2:45	☽	0:34
12	Чт		10	14:45	♍	3:01		
13	Пт	19:58	11	16:13	♎	3:17		

Число	День недели	Транзит Луны	Лунный день	Время восхода Луны	Время вхождения в знак зодиака	Время захода Луны	Фаза Луны	Начало фазы
14	Сб		12	17:43	♎	3:33		
15	Вс	20:33	13	19:15	♏	3:51		
16	Пн		14	20:45	♏	4:13		
17	Вт	21:24	15	22:10	♐	4:43	○	15:10
18	Ср		16	23:21	♐	5:24		
19	Чт		16		♐	6:19		
20	Пт	0:17	17	0:15	♑	7:27		
21	Сб		18	0:54	♑	8:42		
22	Вс	6:33	19	1:21	♒	10:00		
23	Пн		20	1:41	♒	11:16		
24	Вт	16:25	21	1:57	♓	12:31	☾	22:53
25	Ср		22	2:11	♓	13:43		
26	Чт		23	2:23	♓	14:53		
27	Пт	4:37	24	2:35	♈	16:04		
28	Сб		25	2:48	♈	17:15		
29	Вс	17:03	26	3:03	♉	18:27		
30	Пн		27	3:21	♉	19:39		
31	Вт		28	3:45	♉	20:49		
Июнь								
1	Ср	3:57	29	4:16	♊	21:54		
2	Чт		1/2	4:59	♊	22:49	●	1:04
3	Пт	12:37	3	5:55	♋	23:33		
4	Сб		4	7:03	♋			
5	Вс	19:04	5	8:20	♌	0:06		

Число	День недели	Транзит Луны	Лунный день	Время восхода Луны	Время вхождения в знак зодиака	Время захода Луны	Фаза Луны	Начало фазы
6	Пн		6	9:42	♌	0:32		
7	Вт	23:34	7	11:06	♍	0:52		
8	Ср		8	12:30	♍	1:08		
9	Чт		9	13:56	♍	1:24	☽	6:12
10	Пт	2:32	10	15:23	♎	1:39		
11	Сб		11	16:51	♎	1:56		
12	Вс	4:34	12	18:19	♏	2:15		
13	Пн		13	19:45	♏	2:41		
14	Вт	6:39	14	21:01	♐	3:16		
15	Ср		15	22:03	♐	4:03		
16	Чт	10:00	16	22:49	♑	5:05	○	0:15
17	Пт		17	23:21	♑	6:18		
18	Сб	15:48	18	23:45	♒	7:36		
19	Вс		18		♒	8:55		
20	Пн		19	0:03	♒	10:11		
21	Вт	0:46	20	0:17	♓	11:25		
22	Ср		21	0:30	♓	12:37		
23	Чт	12:25	22	0:42	♈	13:48	☾	15:49
24	Пт		23	0:55	♈	14:59		
25	Сб		24	1:09	♈	16:10		
26	Вс	0:54	25	1:25	♉	17:22		
27	Пн		26	1:46	♉	18:33		
28	Вт	11:57	27	2:14	♊	19:41		
29	Ср		28	2:52	♊	20:41		
30	Чт	20:14	29	3:43	♋	21:30		

Число	День недели	Транзит Луны	Лунный день	Время восхода Луны	Время вхождения в знак зодиака	Время захода Луны	Фаза Луны	Начало фазы
Июль								
1	Пт		30/1	4:47	♋	22:07	●	12:55
2	Сб		2	6:03	♋	22:36		
3	Вс	1:44	3	7:26	♌	22:58		
4	Пн		4	8:51	♌	23:16		
5	Вт	5:16	5	10:17	♍	23:32		
6	Ср		6	11:43	♍	23:47		
7	Чт	7:55	7	13:09	♎			
8	Пт		8	14:36	♎	0:03	☽	10:31
9	Сб	10:32	9	16:03	♏	0:22		
10	Вс		10	17:28	♏	0:45		
11	Пн	13:48	11	18:46	♐	1:15		
12	Вт		12	19:52	♐	1:56		
13	Ср	18:15	13	20:43	♑	2:51		
14	Чт		14	21:21	♑	3:58		
15	Пт		15	21:48	♑	5:14	○	10:41
16	Сб	0:31	16	22:08	♒	6:32		
17	Вс		17	22:24	♒	7:50		
18	Пн	9:14	18	22:38	♓	9:06		
19	Вт		19	22:50	♓	10:19		
20	Ср	20:26	20	23:03	♈	11:31		
21	Чт		21	23:16	♈	12:42		
22	Пт		22	23:31	♈	13:53		
23	Сб	8:59	23	23:50	♉	15:04	☾	9:03
24	Вс		23		♉	16:15		

Число	День недели	Транзит Луны	Лунный день	Время восхода Луны	Время вхождения в знак зодиака	Время захода Луны	Фаза Луны	Начало фазы
25	Пн	20:35	24	0:14	♊	17:24		
26	Вт		25	0:47	♊	18:27		
27	Ср		26	1:31	♊	19:21		
28	Чт	5:13	27	2:29	♋	20:04		
29	Пт		28	3:41	♋	20:36		
30	Сб	10:17	29/1	5:01	♌	21:02	●	22:41
31	Вс		2	6:27	♌	21:22		
Август								
1	Пн	12:43	3	7:55	♍	21:39		
2	Вт		4	9:24	♍	21:55		
3	Ср	14:05	5	10:52	♎	22:11		
4	Чт		6	12:21	♎	22:29		
5	Пт	15:58	7	13:49	♏	22:51		
6	Сб		8	15:14	♏	23:19	☽	15:09
7	Вс	19:22	9	16:35	♐	23:56		
8	Пн		10	17:44	♐			
9	Вт		11	18:39	♐	0:45		
10	Ср	0:39	12	19:20	♑	1:47		
11	Чт		13	19:51	♑	2:59		
12	Пт	7:49	14	20:13	♒	4:15		
13	Сб		15	20:31	♒	5:32	○	22:59
14	Вс	16:55	16	20:45	♓	6:48		
15	Пн		17	20:58	♓	8:02		
16	Вт		18	21:11	♓	9:14		

Число	День недели	Транзит Луны	Лунный день	Время восхода Луны	Время вхождения в знак зодиака	Время захода Луны	Фаза Луны	Начало фазы
17	Ср	4:03	19	21:24	♈	10:26		
18	Чт		20	21:39	♈	11:37		
19	Пт	16:37	21	21:56	♉	12:48		
20	Сб		22	22:18	♉	13:58		
21	Вс		23	22:46	♉	15:07		
22	Пн	4:54	24	23:24	♊	16:11	☾	1:56
23	Вт		24		♊	17:08		
24	Ср	14:32	25	0:15	♋	17:56		
25	Чт		26	1:19	♋	18:33		
26	Пт	20:10	27	2:34	♌	19:01		
27	Сб		28	3:57	♌	19:24		
28	Вс	22:14	29	5:25	♍	19:43		
29	Пн		30/1	6:54	♍	20:00	●	7:05
30	Вт	22:26	2	8:25	♎	20:17		
31	Ср		3	9:56	♎	20:35		
Сентябрь								
1	Чт	22:49	4	11:27	♏	20:57		
2	Пт		5	12:57	♏	21:23		
3	Сб		6	14:21	♏	21:58		
4	Вс	1:05	7	15:35	♐	22:44	☽	21:40
5	Пн		8	16:35	♐	23:42		
6	Вт	6:05	9	17:20	♑			
7	Ср		10	17:53	♑	0:50		
8	Чт	13:43	11	18:18	♒	2:04		



Число	День недели	Транзит Луны	Лунный день	Время восхода Луны	Время вхождения в знак зодиака	Время захода Луны	Фаза Луны	Начало фазы
9	Пт		12	18:37	♒	3:20		
10	Сб	23:28	13	18:53	♓	4:35		
11	Вс		14	19:06	♓	5:49		
12	Пн		15	19:19	♓	7:01	○	13:28
13	Вт	10:50	16	19:32	♈	8:12		
14	Ср		17	19:47	♈	9:23		
15	Чт	23:26	18	20:03	♉	10:34		
16	Пт		19	20:23	♉	11:44		
17	Сб		20	20:49	♉	12:53		
18	Вс	12:07	21	21:23	♊	13:58		
19	Пн		22	22:08	♊	14:57		
20	Вт	22:55	23	23:05	♋	15:47	☾	17:40
21	Ср		23		♋	16:27		
22	Чт		24	0:13	♋	16:59		
23	Пт	5:56	25	1:30	♌	17:24		
24	Сб		26	2:53	♌	17:45		
25	Вс	7:50	27	3:20	♍	17:03		
26	Пн		28	4:50	♍	17:20		
27	Вт	7:52	29/1	6:21	♎	17:38	●	14:10
28	Ср		2	7:54	♎	17:59		
29	Чт	7:06	3	9:27	♏	18:24		
30	Пт		4	10:57	♏	18:56		
Октябрь								
1	Сб	7:43	5	12:18	♐	19:40		

Число	День недели	Транзит Луны	Лунный день	Время восхода Луны	Время вхождения в знак зодиака	Время захода Луны	Фаза Луны	Начало фазы
2	Вс		6	13:26	♐	20:35		
3	Пн	11:17	7	14:17	♑	21:42		
4	Вт		8	14:55	♑	22:55	☽	7:16
5	Ср	18:19	9	15:22	♒			
6	Чт		10	15:43	♒	0:11		
7	Пт		11	16:00	♒	1:26		
8	Сб	4:14	12	16:14	♓	2:39		
9	Вс		13	16:27	♓	3:51		
10	Пн	15:58	14	16:40	♈	5:02		
11	Вт		15	16:55	♈	6:12		
12	Ср		16	17:11	♈	7:23	○	5:07
13	Чт	4:36	17	17:30	♉	8:33		
14	Пт		18	17:54	♉	9:42		
15	Сб	17:16	19	18:25	♊	10:48		
16	Вс		20	19:06	♊	11:49		
17	Пн		21	19:58	♊	12:42		
18	Вт	4:39	22	21:01	♋	13:24		
19	Ср		23	22:12	♋	13:58		
20	Чт	13:07	24	23:30	♌	14:25	☾	7:31
21	Пт		24		♌	14:47		
22	Сб	17:42	25	0:52	♍	15:05		
23	Вс		26	2:18	♍	15:22		
24	Пн	18:50	27	3:45	♎	15:40		
25	Вт		28	5:16	♎	15:59		
26	Ср	18:09	29/1	6:49	♏	16:22	●	22:57
27	Чт		2	8:22	♏	16:51		

Число	День недели	Транзит Луны	Лунный день	Время восхода Луны	Время вхождения в знак зодиака	Время захода Луны	Фаза Луны	Начало фазы
28	Пт	17:46	3	9:50	♐	17:30		
29	Сб		4	11:07	♐	18:22		
30	Вс	19:40	5	12:07	♑	19:26		
31	Пн		6	12:52	♑	20:40		
Ноябрь								
1	Вт		7	13:23	♑	21:57		
2	Ср	1:09	8	13:47	♒	23:14	☽	19:39
3	Чт		9	14:05	♒			
4	Пт	10:19	10	14:21	♓	0:29		
5	Сб		11	14:35	♓	1:41		
6	Вс	22:03	12	14:48	♈	2:52		
7	Пн		13	15:02	♈	4:02		
8	Вт		14	15:17	♈	5:12		
9	Ср	10:46	15	15:35	♉	6:22		
10	Чт		16	15:58	♉	7:32	○	23:17
11	Пт	23:11	17	16:27	♊	8:40		
12	Сб		18	17:05	♊	9:43		
13	Вс		19	17:54	♊	10:38		
14	Пн	10:20	20	18:54	♋	11:24		
15	Вт		21	20:02	♋	12:00		
16	Ср	19:18	22	21:17	♌	12:28		
17	Чт		23	22:36	♌	12:51		
18	Пт		24	23:57	♌	13:10	☾	18:10
19	Сб	1:20	24		♍	13:27		

Число	День недели	Транзит Луны	Лунный день	Время восхода Луны	Время вхождения в знак зодиака	Время захода Луны	Фаза Луны	Начало фазы
20	Вс		25	1:20	♍	13:43		
21	Пн	4:17	26	2:46	♎	14:01		
22	Вт		27	4:14	♎	14:21		
23	Ср	4:59	28	5:45	♏	14:46		
24	Чт		29	7:15	♏	15:19		
25	Пт	4:58	30/1	8:39	♐	16:04	●	9:11
26	Сб		2	9:49	♐	17:03		
27	Вс	6:06	3	10:42	♑	18:15		
28	Пн		4	11:21	♑	19:34		
29	Вт	10:03	5	11:49	♒	20:54		
30	Ср		6	12:10	♒	22:11		
Декабрь								
1	Чт	17:46	7	12:27	♓	23:26		
2	Пт		8	12:41	♓		☽	12:53
3	Сб		9	12:55	♓	0:39		
4	Вс	4:52	10	13:09	♈	1:50		
5	Пн		11	13:23	♈	3:00		
6	Вт	17:36	12	13:41	♉	4:10		
7	Ср		13	14:02	♉	5:20		
8	Чт		14	14:28	♉	6:28		
9	Пт	5:53	15	15:03	♊	7:34		
10	Сб		16	15:49	♊	8:32	○	17:37
11	Вс	16:27	17	16:46	♋	9:22		
12	Пн		18	17:53	♋	10:02		

Число	День недели	Транзит Луны	Лунный день	Время восхода Луны	Время вхождения в знак зодиака	Время захода Луны	Фаза Луны	Начало фазы
13	Вт		19	19:07	♋	10:33		
14	Ср	0:49	20	20:24	♌	10:57		
15	Чт		21	21:44	♌	11:17		
16	Пт	7:00	22	23:06	♍	11:34		
17	Сб		22		♍	11:50		
18	Вс	11:07	23	0:28	♎	12:07	☾	3:49
19	Пн		24	1:53	♎	12:25		
20	Вт	13:34	25	3:19	♏	12:47		
21	Ср		26	4:46	♏	13:14		
22	Чт	15:04	27	6:11	♐	13:52		
23	Пт		28	7:27	♐	14:43		
24	Сб	16:48	29/1	8:28	♑	15:48	●	21:08
25	Вс		2	9:14	♑	17:04		
26	Пн	20:15	3	9:48	♒	18:25		
27	Вт		4	10:12	♒	19:46		
28	Ср		5	10:32	♒	21:04		
29	Чт	2:46	6	10:47	♓	22:20		
30	Пт		7	11:02	♓	23:32		
31	Сб	12:49	8	11:16	♈			

ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ НА 2012 год

Число	День недели	Транзит Луны	Лунный день	Время восхода Луны	Время вхождения в знак зодиака	Время захода Луны	Фаза Луны	Начало фазы
Январь								
1	Вс		9	11:30	♈	0:44	☽	9:16
2	Пн		10	11:46	♈	1:54		
3	Вт	1:17	11	12:05	♉	3:04		
4	Ср		12	12:29	♉	4:13		
5	Чт	13:45	13	13:01	♊	5:20		
6	Пт		14	13:42	♊	6:22		
7	Сб		15	14:34	♊	7:15		
8	Вс	0:06	16	15:38	♋	8:00		
9	Пн		17	16:51	♋	8:34	○	10:31
10	Вт	7:36	18	18:09	♌	9:02		
11	Ср		9	19:30	♌	9:24		
12	Чт	12:45	20	20:53	♍	9:42		
13	Пт		21	22:15	♍	9:59		
14	Сб	16:29	22	23:39	♎	10:15		
15	Вс		22		♎	10:33		

Число	День недели	Транзит Луны	Лунный день	Время восхода Луны	Время вхождения в знак зодиака	Время захода Луны	Фаза Луны	Начало фазы
16	Пн	19:35	23	1:04	♏	10:53	☾	12:09
17	Вт		24	2:29	♏	11:18		
18	Ср	22:30	25	3:53	♐	11:50		
19	Чт		26	5:10	♐	12:34		
20	Пт		27	6:16	♐	13:31		
21	Сб	1:41	28	7:07	♑	14:41		
22	Вс		29	7:45	♑	15:59		
23	Пн	5:54	30/1	8:14	♒	17:19	●	10:40
24	Вт		2	8:35	♒	18:39		
25	Ср	12:12	3	8:53	♓	19:56		
26	Чт		4	9:08	♓	21:11		
27	Пт	21:29	5	9:23	♈	22:24		
28	Сб		6	9:37	♈	23:36		
29	Вс		7	9:53	♈			
30	Пн	9:29	8	10:11	♉	0:46		
31	Вт		9	10:32	♉	1:56	☽	7:11
Февраль								
1	Ср	22:16	10	11:00	♊	3:03		
2	Чт		11	11:36	♊	4:07		
3	Пт		12	12:23	♊	5:04		
4	Сб	9:05	13	13:21	♋	5:52		
5	Вс		14	14:30	♋	6:31		
6	Пн	16:25	15	15:46	♌	7:02		
7	Вт		16	17:08	♌	7:27		




Число	День недели	Транзит Луны	Лунный день	Время восхода Луны	Время вхождения в знак зодиака	Время захода Луны	Фаза Луны	Начало фазы
8	Ср	20:33	17	18:31	♍	7:47	○	0:55
9	Чт		18	19:56	♍	8:06		
10	Пт	22:55	19	21:22	♎	8:23		
11	Сб		20	22:49	♎	8:41		
12	Вс		20		♎	9:00		
13	Пн	1:02	21	0:15	♏	9:24		
14	Вт		22	1:40	♏	9:54	☾	20:05
15	Ср	3:57	23	2:58	♐	10:34		
16	Чт		24	4:07	♐	11:26		
17	Пт	8:04	25	5:02	♑	12:30		
18	Сб		26	5:44	♑	13:43		
19	Вс	13:29	27	6:15	♒	15:00		
20	Пн		28	6:39	♒	16:19		
21	Вт	20:32	29	6:58	♓	17:36		
22	Ср		1/2	7:15	♓	18:51	●	1:36
23	Чт		3	7:30	♓	20:05		
24	Пт	5:49	4	7:44	♈	21:17		
25	Сб		5	8:00	♈	22:28		
26	Вс	17:31	6	8:17	♉	23:38		
27	Пн		7	8:37	♉			
28	Вт		8	9:02	♉	0:46		
29	Ср	6:28	9	9:35	♊	1:51		
Март								
1	Чт		10	10:16	♊	2:50	☽	4:23

Число	День недели	Транзит Луны	Лунный день	Время восхода Луны	Время вхождения в знак зодиака	Время захода Луны	Фаза Луны	Начало фазы
2	Пт	18:09	11	11:08	♋	3:42		
3	Сб		12	12:10	♋	4:24		
4	Вс		13	13:22	♋	4:59		
5	Пн	2:19	14	14:40	♌	5:26		
6	Вт		15	16:02	♌	5:49		
7	Ср	6:28	16	17:27	♍	6:09		
8	Чт		17	18:54	♍	6:27	○	12:41
9	Пт	7:51	18	20:23	♎	6:45		
10	Сб		19	21:52	♎	7:05		
11	Вс	8:25	20	23:21	♏	7:28		
12	Пн		20		♏	7:57		
13	Вт	9:55	21	0:44	♐	8:35		
14	Ср		22	1:58	♐	9:24		
15	Чт	13:25	23	2:58	♑	10:24	☾	4:26
16	Пт		24	3:44	♑	11:35		
17	Сб	19:13	25	4:18	♒	12:50		
18	Вс		26	4:44	♒	14:07		
19	Пн		27	5:04	♒	15:23		
20	Вт	3:06	28	5:21	♓	16:38		
21	Ср		29	5:37	♓	17:51		
22	Чт	12:58	30/1	5:52	♈	19:02	●	17:38
23	Пт		2	6:07	♈	20:13		
24	Сб		3	6:24	♈	21:24		
25	Вс	1:44	4	7:43	♉	23:32		
26	Пн		5	8:06	♉			
27	Вт	14:44	6	8:36	♊	0:38		

Число	День недели	Транзит Луны	Лунный день	Время восхода Луны	Время вхождения в знак зодиака	Время захода Луны	Фаза Луны	Начало фазы
28	Ср		7	9:13	♊	1:39		
29	Чт		8	10:00	♊	2:33		
30	Пт	3:08	9	10:57	♋	3:18	☽	23:42
31	Сб		10	12:03	♋	3:55		
Апрель								
1	Вс	12:37	11	13:16	♌	4:25		
2	Пн		12	14:34	♌	4:49		
3	Вт	17:54	13	15:56	♍	5:10		
4	Ср		14	17:21	♍	5:29		
5	Чт	19:33	15	18:48	♎	5:47		
6	Пт		16	20:19	♎	6:06	○	23:20
7	Сб	19:19	17	21:50	♏	6:28		
8	Вс		18	23:19	♏	6:55		
9	Пн	19:13	18		♐	7:30		
10	Вт		19	0:40	♐	8:16		
11	Ср	21:03	20	1:48	♑	9:15		
12	Чт		21	2:40	♑	10:25		
13	Пт		22	3:19	♑	11:40	☾	14:51
14	Сб	1:49	23	3:47	♒	12:57		
15	Вс		24	4:10	♒	14:14		
16	Пн	9:39	25	4:28	♓	15:28		
17	Вт		26	4:44	♓	16:41		
18	Ср	20:00	27	4:59	♈	17:52		
19	Чт		28	5:14	♈	19:03		

Число	День недели	Транзит Луны	Лунный день	Время восхода Луны	Время вхождения в знак зодиака	Время захода Луны	Фаза Луны	Начало фазы
20	Пт		29	5:30	♈	20:13		
21	Сб	8:06	30/1	5:49	♉	21:21	●	11:20
22	Вс		2	6:11	♉	22:28		
23	Пн	21:06	3	6:38	♊	23:31		
24	Вт		4	7:13	♊			
25	Ср		5	7:57	♊	0:27		
26	Чт	9:43	6	8:50	♋	1:15		
27	Пт		7	9:52	♋	1:54		
28	Сб	20:11	8	11:01	♌	2:25		
29	Вс		9	12:15	♌	2:51	☽	13:59
30	Пн		10	13:33	♌	3:12		
Май								
1	Вт	3:03	11	14:53	♍	3:31		
2	Ср		12	16:16	♍	3:49		
3	Чт	6:05	13	17:43	♎	4:08		
4	Пт		14	19:13	♎	4:28		
5	Сб	6:21	15	20:44	♏	4:52		
6	Вс		16	22:11	♏	5:23	○	7:36
7	Пн	5:40	17	23:27	♐	6:04		
8	Вт		17		♐	6:58		
9	Ср	6:01	18	0:29	♑	8:05		
10	Чт		19	1:15	♑	9:22		
11	Пт	9:04	20	1:49	♒	10:42		
12	Сб		21	2:14	♒	12:00		

Число	День недели	Транзит Луны	Лунный день	Время восхода Луны	Время вхождения в знак зодиака	Время захода Луны	Фаза Луны	Начало фазы
13	Вс	15:43	22	2:34	♓	13:17	☾	1:48
14	Пн		23	2:51	♓	14:31		
15	Вт		24	3:06	♓	15:43		
16	Ср	1:47	25	3:21	♈	16:53		
17	Чт		26	3:37	♈	18:03		
18	Пт	14:04	27	3:55	♉	19:12		
19	Сб		28	4:16	♉	20:19		
20	Вс		29	4:41	♉	21:24		
21	Пн	3:06	1/2	5:14	♊	22:22	●	3:48
22	Вт		3	5:55	♊	23:13		
23	Ср	15:32	4	6:45	♋	23:55		
24	Чт		5	7:45	♋			
25	Пт		6	8:51	♋	0:28		
26	Сб	2:12	7	10:03	♌	0:55		
27	Вс		8	11:18	♌	1:18		
28	Пн	10:07	9	12:35	♍	1:37		
29	Вт		10	13:55	♍	1:54	☽	0:17
30	Ср	14:47	11	15:17	♎	2:12		
31	Чт		12	16:42	♎	2:30		
Июнь								
1	Пт	16:32	13	18:10	♏	2:51		
2	Сб		14	19:38	♏	3:18		
3	Вс	16:33	15	21:00	♐	3:53		
4	Пн		16	22:11	♐	4:39	○	15:13

Число	День недели	Транзит Луны	Лунный день	Время восхода Луны	Время вхождения в знак зодиака	Время захода Луны	Фаза Луны	Начало фазы
5	Вт	16:32	17	23:05	♑	5:41		
6	Ср		18	23:46	♑	6:55		
7	Чт	18:18	18		♒	8:16		
8	Пт		19	0:15	♒	9:38		
9	Сб	23:23	20	0:38	♓	10:58		
10	Вс		21	0:57	♓	12:15		
11	Пн		22	1:13	♓	13:29	☾	14:42
12	Вт	8:22	23	1:28	♈	14:41		
13	Ср		24	1:44	♈	15:52		
14	Чт	20:23	25	2:01	♉	17:01		
15	Пт		26	2:21	♉	18:09		
16	Сб		27	2:45	♉	19:15		
17	Вс	9:25	28	3:14	♊	20:16		
18	Пн		29	3:52	♊	21:09		
19	Вт	21:35	30/1	4:40	♋	21:55	●	19:03
20	Ср		2	5:37	♋	22:31		
21	Чт		3	6:42	♋	23:01		
22	Пт	7:48	4	7:53	♌	23:24		
23	Сб		5	9:07	♌	23:44		
24	Вс	15:44	6	10:24	♍			
25	Пн		7	11:41	♍	0:02		
26	Вт	21:16	8	13:01	♎	0:19		
27	Ср		9	14:23	♎	0:37	☽	7:31
28	Чт		10	15:47	♎	0:56		
29	Пт	0:33	11	17:12	♏	1:19		
30	Сб		12	18:35	♏	1:49		

Число	День недели	Транзит Луны	Лунный день	Время восхода Луны	Время вхождения в знак зодиака	Время захода Луны	Фаза Луны	Начало фазы
Июль								
1	Вс	2:05	13	19:50	♐	2:28		
2	Пн		14	20:52	♐	3:21		
3	Вт	2:52	15	21:39	♑	4:28	○	22:53
4	Ср		16	22:14	♑	5:46		
5	Чт	4:27	17	22:40	♒	7:09		
6	Пт		18	23:01	♒	8:32		
7	Сб	9:30	19	23:19	♓	9:52		
8	Вс		20	23:35	♓	11:09		
9	Пн	16:15	21	23:51	♈	12:24		
10	Вт		21		♈	13:36		
11	Ср		22	0:08	♈	14:47	☾	4:49
12	Чт	3:32	23	0:26	♉	15:56		
13	Пт		24	0:49	♉	17:03		
14	Сб	16:28	25	1:16	♊	18:06		
15	Вс		26	1:50	♊	19:02		
16	Пн		27	2:34	♊	19:51		
17	Вт	4:32	28	3:28	♋	20:31		
18	Ср		29	4:30	♋	21:04		
19	Чт	14:14	30/1	5:40	♌	21:30	●	8:25
20	Пт		2	6:54	♌	21:51		
21	Сб	21:25	3	8:11	♍	22:10		
22	Вс		4	9:29	♍	22:28		
23	Пн		5	10:49	♍	22:45		
24	Вт	2:39	6	12:10	♎	23:04		

Число	День недели	Транзит Луны	Лунный день	Время восхода Луны	Время вхождения в знак зодиака	Время захода Луны	Фаза Луны	Начало фазы
25	Ср		7	13:32	♎	23:25		
26	Чт	6:30	8	14:55	♏	23:52	☽	12:57
27	Пт		9	16:17	♏			
28	Сб	9:19	10	17:33	♐	0:26		
29	Вс		11	18:39	♐	1:12		
30	Пн	11:30	12	19:31	♑	2:11		
31	Вт		13	20:11	♑	3:22		
Август								
1	Ср	13:57	14	20:41	♒	4:42		
2	Чт		15	21:04	♒	6:04	○	7:29
3	Пт	17:59	16	21:24	♓	7:26		
4	Сб		17	21:41	♓	8:45		
5	Вс		18	21:57	♓	10:02		
6	Пн	1:00	19	22:14	♈	11:16		
7	Вт		20	22:32	♈	12:19		
8	Ср	11:29	21	22:53	♉	13:39		
9	Чт		22	23:18	♉	14:48	☾	22:56
10	Пт		23	23:50	♉	15:52		
11	Сб	0:12	23		♊	16:51		
12	Вс		24	0:29	♊	17:44		
13	Пн	12:29	25	1:18	♋	18:27		
14	Вт		26	2:17	♋	19:03		
15	Ср	22:06	27	3:24	♌	19:32		
16	Чт		28	4:37	♌	19:56		

Число	День недели	Транзит Луны	Лунный день	Время восхода Луны	Время вхождения в знак зодиака	Время захода Луны	Фаза Луны	Начало фазы
17	Пт		29/1	5:53	♌	20:16	●	19:56
18	Сб	4:34	2	7:12	♍	20:35		
19	Вс		3	8:33	♍	20:53		
20	Пн	8:46	4	9:55	♎	21:12		
21	Вт		5	11:18	♎	21:33		
22	Ср	11:55	6	12:42	♏	21:58		
23	Чт		7	14:04	♏	22:30		
24	Пт	14:51	8	15:22	♐	23:11	☽	17:55
25	Сб		9	16:30	♐			
26	Вс	18:00	10	17:25	♑	0:04		
27	Пн		11	18:09	♑	1:10		
28	Вт	21:40	12	18:41	♒	2:25		
29	Ср		13	19:07	♒	3:44		
30	Чт		14	19:28	♒	5:04		
31	Пт	2:32	15	19:46	♓	6:23	○	17:59
Сентябрь								
1	Сб		16	20:03	♓	7:41		
2	Вс	9:38	17	20:20	♈	8:56		
3	Пн		18	20:38	♈	10:09		
4	Вт	19:42	19	20:58	♉	11:21		
5	Ср		20	21:22	♉	12:31		
6	Чт		21	21:51	♉	13:37		
7	Пт	8:11	22	22:27	♊	14:38	☾	17:16
8	Сб		23	23:11	♊	15:33		

Число	День недели	Транзит Луны	Лунный день	Время восхода Луны	Время вхождения в знак зодиака	Время захода Луны	Фаза Луны	Начало фазы
9	Вс	20:50	23		♋	16:20		
10	Пн		24	0:05	♋	16:59		
11	Вт		25	1:08	♋	17:30		
12	Ср	7:02	26	2:17	♌	17:56		
13	Чт		27	3:31	♌	18:19		
14	Пт	13:31	28	4:49	♍	18:38		
15	Сб		29	6:09	♍	18:57	●	6:12
16	Вс	16:56	1/2	7:32	♎	19:16		
17	Пн		3	8:57	♎	19:37		
18	Вт	18:47	4	10:23	♏	20:02		
19	Ср		5	11:48	♏	20:32		
20	Чт	20:35	6	13:09	♐	21:12		
21	Пт		7	14:21	♐	22:02	☽	23:42
22	Сб	23:22	8	15:21	♑	23:04		
23	Вс		9	16:07	♑			
24	Пн		10	16:43	♑	0:15		
25	Вт	3:34	11	17:10	♒	1:32		
26	Ср		12	17:33	♒	2:51		
27	Чт	9:25	13	17:52	♓	4:08		
28	Пт		14	18:09	♓	5:24		
29	Сб	17:15	15	18:26	♈	6:39	○	6:20
30	Вс		16	17:43	♈	6:53		
Октябрь								
1	Пн		17	18:03	♈	8:05		

Число	День недели	Транзит Луны	Лунный день	Время восхода Луны	Время вхождения в знак зодиака	Время захода Луны	Фаза Луны	Начало фазы
2	Вт	2:27	18	18:25	♉	9:15		
3	Ср		19	18:52	♉	10:23		
4	Чт	14:48	20	19:26	♊	11:26		
5	Пт		21	20:07	♊	12:23		
6	Сб		22	20:57	♊	13:13		
7	Вс	3:46	23	21:55	♋	13:54		
8	Пн		24	23:00	♋	14:28	☾	10:34
9	Вт	14:56	24		♌	14:56		
10	Ср		25	0:10	♌	15:19		
11	Чт	22:25	26	1:25	♍	15:40		
12	Пт		27	2:42	♍	15:59		
13	Сб		28	4:03	♍	16:18		
14	Вс	2:03	29	5:27	♎	16:39		
15	Пн		30/1	6:53	♎	17:02	●	15:04
16	Вт	3:07	2	8:21	♏	17:30		
17	Ср		3	9:47	♏	18:07		
18	Чт	3:27	4	11:05	♐	18:55		
19	Пт		5	12:12	♐	19:55		
20	Сб	4:42	6	13:05	♑	21:05		
21	Вс		7	13:44	♑	22:22		
22	Пн	8:03	8	14:14	♒	23:41	☽	6:33
23	Вт		9	14:38	♒			
24	Ср	14:01	10	14:58	♓	0:58		
25	Чт		11	15:15	♓	2:14		
26	Пт	22:32	12	15:32	♈	3:28		
27	Сб		13	15:49	♈	4:41		

Число	День недели	Транзит Луны	Лунный день	Время восхода Луны	Время вхождения в знак зодиака	Время захода Луны	Фаза Луны	Начало фазы
28	Вс		14	16:08	♈	5:52		
29	Пн	9:16	15	16:29	♉	7:02	○	22:51
30	Вт		16	16:55	♉	8:11		
31	Ср	21:41	17	17:26	♊	9:16		
Ноябрь								
1	Чт		18	18:04	♊	10:15		
2	Пт		19	18:51	♊	11:07		
3	Сб	10:44	20	19:46	♋	11:52		
4	Вс		21	20:47	♋	12:28		
5	Пн	22:40	22	21:55	♌	12:57		
6	Вт		23	23:05	♌	13:22		
7	Ср		23		♌	13:43	☾	3:37
8	Чт	7:36	24	0:19	♍	14:02		
9	Пт		25	1:36	♍	14:20		
10	Сб	12:36	26	2:56	♎	14:39		
11	Вс		27	4:19	♎	15:00		
12	Пн	14:11	28	5:46	♏	15:26		
13	Вт		29	7:13	♏	15:58		
14	Ср	13:53	1/2	8:38	♐	16:41	●	1:09
15	Чт		3	9:53	♐	17:37		
16	Пт	13:36	4	10:54	♑	18:46		
17	Сб		5	11:41	♑	20:04		
18	Вс	15:11	6	12:16	♒	21:25		
19	Пн		7	12:42	♒	22:45		

Число	День недели	Транзит Луны	Лунный день	Время восхода Луны	Время вхождения в знак зодиака	Время захода Луны	Фаза Луны	Начало фазы
20	Вт	19:56	8	13:04	♓		☽	17:33
21	Ср		9	13:22	♓	0:03		
22	Чт		10	13:39	♓	1:18		
23	Пт	4:13	11	13:56	♈	2:31		
24	Сб		12	14:14	♈	3:42		
25	Вс	15:19	13	14:34	♉	4:52		
26	Пн		14	14:58	♉	6:01		
27	Вт		15	15:27	♉	7:07		
28	Ср	3:59	16	16:03	♊	8:08	○	17:47
29	Чт		17	16:47	♊	9:03		
30	Пт	16:56	18	17:39	♋	9:50		
Декабрь								
1	Сб		19	18:39	♋	10:29		
2	Вс		20	19:44	♋	11:01		
3	Пн	4:58	21	20:53	♌	11:26		
4	Вт		22	22:05	♌	11:48		
5	Ср	14:53	23	23:18	♍	12:07		
6	Чт		23		♍	12:25	☾	18:33
7	Пт	21:36	24	0:34	♎	12:43		
8	Сб		25	1:53	♎	13:02		
9	Вс		26	3:14	♎	13:25		
10	Пн	0:52	27	4:39	♏	13:52		
11	Вт		28	6:04	♏	14:28		
12	Ср	1:23	29	7:24	♐	15:16		

Число	День недели	Транзит Луны	Лунный день	Время восхода Луны	Время вхождения в знак зодиака	Время захода Луны	Фаза Луны	Начало фазы
13	Чт		30/1	8:35	♐	16:18	●	11:43
14	Пт	0:44	2	9:30	♑	17:34		
15	Сб		3	10:12	♑	18:56		
16	Вс	0:54	4	10:43	♒	20:21		
17	Пн		5	11:08	♒	21:43		
18	Вт	3:49	6	11:28	♓	23:02		
19	Ср		7	11:46	♓			
20	Чт	10:44	8	12:03	♈	0:17	☽	8:20
21	Пт		9	12:21	♈	1:30		
22	Сб	21:26	10	12:41	♉	2:42		
23	Вс		11	13:03	♉	3:51		
24	Пн		12	13:30	♉	4:58		
25	Вт	10:14	13	14:03	♊	6:01		
26	Ср		14	14:44	♊	6:58		
27	Чт	23:09	15	15:33	♋	7:48		
28	Пт		16	16:31	♋	8:30	○	13:22
29	Сб		17	17:35	♋	9:04		
30	Вс	10:46	18	18:43	♌	9:32		
31	Пн		19	19:54	♌	9:55		



ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ НА 2013 год

Число	День недели	Транзит Луны	Лунный день	Время восхода Луны	Время вхождения в знак зодиака	Время захода Луны	Фаза Луны	Начало фазы
Январь								
1	Вт	20:36	20	21:07	♍	10:15		
2	Ср		21	22:21	♍	10:33		
3	Чт		22	23:37	♍	10:51		
4	Пт	4:12	22		♎	11:09		
5	Сб		23	0:55	♎	11:29	☾	6:59
6	Вс	9:10	24	2:15	♏	11:53		
7	Пн		25	3:37	♏	12:23		
8	Вт	11:29	26	4:57	♐	13:03		
9	Ср		27	6:11	♐	13:56		
10	Чт	11:55	28	7:13	♑	15:03		
11	Пт		29/1	8:03	♑	16:22	●	22:45
12	Сб	12:02	2	8:40	♒	17:47		
13	Вс		3	9:08	♒	19:12		
14	Пн	13:50	4	9:31	♓	20:35		
15	Вт		5	9:51	♓	21:55		

Число	День недели	Транзит Луны	Лунный день	Время восхода Луны	Время вхождения в знак зодиака	Время захода Луны	Фаза Луны	Начало фазы
16	Ср	19:08	6	10:10	♈	23:11		
17	Чт		7	10:28	♈			
18	Пт		8	10:47	♈	0:25		
19	Сб	4:37	9	11:08	♉	1:36	☽	2:46
20	Вс		10	11:33	♉	2:45		
21	Пн	17:05	11	12:04	♊	3:50		
22	Вт		12	12:42	♊	4:49		
23	Ср		13	13:27	♊	5:42		
24	Чт	6:01	14	14:22	♋	6:28		
25	Пт		15	15:24	♋	7:05		
26	Сб	17:21	16	16:31	♌	7:35		
27	Вс		17	17:42	♌	8:01	○	7:39
28	Пн		18	18:55	♌	8:22		
29	Вт	2:28	19	20:10	♍	8:41		
30	Ср		20	21:26	♍	8:59		
31	Чт	9:37	21	22:43	♎	9:18		
Февраль								
1	Пт		21		♎	9:37		
2	Сб	15:03	22	0:02	♏	0:00		
3	Вс		23	1:21	♏	10:27	☾	16:57
4	Пн	18:46	24	2:40	♐	11:02		
5	Вт		25	3:54	♐	11:47		
6	Ср	20:56	26	4:59	♑	12:46		
7	Чт		27	5:52	♑	13:57		

Число	День недели	Транзит Луны	Лунный день	Время восхода Луны	Время вхождения в знак зодиака	Время захода Луны	Фаза Луны	Начало фазы
8	Пт	22:18	28	6:34	♒	15:17		
9	Сб		29	7:06	♒	16:40		
10	Вс		30/1	7:32	♒	18:04	●	10:21
11	Пн	0:21	2	7:54	♓	19:26		
12	Вт		3	8:14	♓	20:45		
13	Ср	4:52	4	8:33	♈	22:02		
14	Чт		5	8:52	♈	23:16		
15	Пт	13:09	6	9:13	♉			
16	Сб		7	9:37	♉	0:27		
17	Вс		8	10:06	♉	1:34	☽	23:32
18	Пн	0:51	9	10:40	♊	2:37		
19	Вт		10	11:23	♊	3:33		
20	Ср	13:46	11	12:13	♋	4:21		
21	Чт		12	13:12	♋	5:02		
22	Пт		13	14:16	♋	5:35		
23	Сб	1:13	14	15:26	♌	6:03		
24	Вс		15	16:39	♌	6:26		
25	Пн	9:54	16	17:54	♍	6:47	○	23:27
26	Вт		17	19:10	♍	7:06		
27	Ср	16:03	18	20:28	♎	7:25		
28	Чт		19	21:48	♎	7:44		
Март								
1	Пт	20:35	20	23:08	♏	8:06		
2	Сб		20		♏	8:33		

Число	День недели	Транзит Луны	Лунный день	Время восхода Луны	Время вхождения в знак зодиака	Время захода Луны	Фаза Луны	Начало фазы
3	Вс		21	0:28	♏	9:05		
4	Пн	0:12	22	1:43	♐	9:47		
5	Вт		23	2:50	♐	10:40	☾	0:54
6	Ср	3:15	24	3:46	♑	11:45		
7	Чт		25	4:31	♑	13:00		
8	Пт	6:03	26	5:06	♒	14:19		
9	Сб		27	5:33	♒	15:40		
10	Вс	9:20	28	5:57	♓	17:01		
11	Пн		29/1	6:17	♓	18:21	●	22:52
12	Вт	14:18	2	6:36	♈	19:38		
13	Ср		3	6:56	♈	20:53		
14	Чт	22:09	4	7:16	♉	22:06		
15	Пт		5	7:39	♉	23:16		
16	Сб		6	8:07	♉			
17	Вс	9:10	7	8:39	♊	0:22		
18	Пн		8	9:19	♊	1:21		
19	Вт	21:56	9	10:06	♋	2:12	☽	20:28
20	Ср		10	11:00	♋	2:56		
21	Чт		11	12:02	♋	3:32		
22	Пт	9:51	12	13:08	♌	4:02		
23	Сб		13	14:19	♌	4:27		
24	Вс	18:50	14	15:32	♍	4:49		
25	Пн		15	16:48	♍	5:09		
26	Вт		16	18:07	♍	5:28		
27	Ср	0:33	17	19:27	♎	5:48	○	12:28
28	Чт		18	20:49	♎	6:10		

Число	День недели	Транзит Луны	Лунный день	Время восхода Луны	Время вхождения в знак зодиака	Время захода Луны	Фаза Луны	Начало фазы
29	Пт	3:55	19	22:11	♏	6:35		
30	Сб		20	23:30	♏	7:07		
31	Вс	7:14	20		♐	8:47		
Апрель								
1	Пн		21	1:41	♐	9:37		
2	Вт	9:36	22	2:42	♑	10:39		
3	Ср		23	3:30	♑	11:51	☾	8:38
4	Чт	12:43	24	4:07	♒	13:08		
5	Пт		25	4:36	♒	14:27		
6	Сб	17:01	26	5:01	♓	15:46		
7	Вс		27	5:22	♓	17:04		
8	Пн	23:03	28	5:41	♈	18:20		
9	Вт		29	6:00	♈	19:35		
10	Ср		30/1	6:20	♈	20:48	●	13:03
11	Чт	7:23	2	6:42	♉	21:59		
12	Пт		3	7:08	♉	23:07		
13	Сб	18:14	4	7:38	♊			
14	Вс		5	8:15	♊	0:09		
15	Пн		6	8:59	♊	1:04		
16	Вт	6:50	7	9:51	♋	1:50		
17	Ср		8	10:49	♋	2:29		
18	Чт	19:15	9	11:53	♌	3:01	☽	16:32
19	Пт		10	13:01	♌	3:28		
20	Сб		11	14:11	♌	3:51		

Число	День недели	Транзит Луны	Лунный день	Время восхода Луны	Время вхождения в знак зодиака	Время захода Луны	Фаза Луны	Начало фазы
21	Вс	5:10	12	15:25	♍	4:11		
22	Пн		13	16:41	♍	4:30		
23	Вт	11:26	14	18:00	♎	4:50		
24	Ср		15	19:21	♎	5:11		
25	Чт	14:26	16	20:45	♏	5:34	○	23:58
26	Пт		17	22:08	♏	6:04		
27	Сб	15:33	18	23:25	♐	6:41		
28	Вс		18		♐	7:28		
29	Пн	16:22	19	0:32	♑	8:28		
30	Вт		20	1:26	♑	9:39		
Май								
1	Ср	18:21	21	2:08	♒	10:56		
2	Чт		22	2:40	♒	12:16	☾	15:15
3	Пт	22:26	23	3:06	♓	13:35		
4	Сб		24	3:28	♓	14:53		
5	Вс		25	3:47	♓	16:09		
6	Пн	5:04	26	4:06	♈	17:23		
7	Вт		27	4:25	♈	18:36		
8	Ср	14:10	28	4:46	♉	19:47		
9	Чт		29	5:10	♉	20:55		
10	Пт		1/2	5:39	♉	21:59	●	4:30
11	Сб	1:22	3	6:13	♊	22:56		
12	Вс		4	6:54	♊	23:46		
13	Пн	13:58	5	7:43	♋			

Число	День недели	Транзит Луны	Лунный день	Время восхода Луны	Время вхождения в знак зодиака	Время захода Луны	Фаза Луны	Начало фазы
14	Вт		6	8:39	♋	0:28		
15	Ср		7	9:41	♋	1:02		
16	Чт	2:39	8	10:46	♌	1:31		
17	Пт		9	11:55	♌	1:54		
18	Сб	13:34	10	13:05	♍	2:15	☽	8:36
19	Вс		11	14:18	♍	2:34		
20	Пн	21:08	12	15:34	♎	2:53		
21	Вт		13	16:52	♎	3:12		
22	Ср		14	18:14	♎	3:34		
23	Чт	0:56	15	19:37	♏	4:00		
24	Пт		16	20:59	♏	4:32		
25	Сб	1:50	17	22:13	♐	5:15	○	8:26
26	Вс		18	23:15	♐	6:10		
27	Пн	1:30	18		♑	7:18		
28	Вт		19	0:04	♑	8:36		
29	Ср	1:49	20	0:41	♒	9:58		
30	Чт		21	1:10	♒	11:20		
31	Пт	4:31	22	1:34	♓	12:41	☾	22:59
Июнь								
1	Сб		23	1:54	♓	13:58		
2	Вс	10:35	24	2:13	♈	15:13		
3	Пн		25	2:32	♈	16:26		
4	Вт	19:55	26	2:52	♉	17:37		
5	Ср		27	3:15	♉	18:46		



Число	День недели	Транзит Луны	Лунный день	Время восхода Луны	Время вхождения в знак зодиака	Время захода Луны	Фаза Луны	Начало фазы
6	Чт		28	3:41	♉	19:51		
7	Пт	7:33	29	4:13	♊	20:50		
8	Сб		30/1	4:52	♊	21:43	●	19:57
9	Вс	20:17	2	5:38	♋	22:28		
10	Пн		3	6:32	♋	23:04		
11	Вт		4	7:32	♋	23:35		
12	Ср	8:59	5	8:36	♌	0:00		
13	Чт		6	9:43	♌	–		
14	Пт	20:27	7	10:52	♍	0:21		
15	Сб		8	12:02	♍	0:41		
16	Вс		9	13:15	♍	0:59	☽	21:25
17	Пн	5:20	10	14:30	♎	1:17		
18	Вт		11	15:48	♎	1:37		
19	Ср	10:40	12	17:08	♏	2:00		
20	Чт		13	18:29	♏	2:28		
21	Пт	12:32	14	19:47	♐	3:04		
22	Сб		15	20:56	♐	3:51		
23	Вс	12:09	16	21:53	♑	4:52	○	15:33
24	Пн		17	22:37	♑	6:07		
25	Вт	11:28	18	23:11	♒	7:30		
26	Ср		19	23:37	♒	8:55		
27	Чт	12:33	20		♓	10:19		
28	Пт		21	0:00	♓	11:41		
29	Сб	17:08	22	0:20	♈	12:59		
30	Вс		23	0:39	♈	14:14	☾	8:55

Число	День недели	Транзит Луны	Лунный день	Время восхода Луны	Время вхождения в знак зодиака	Время захода Луны	Фаза Луны	Начало фазы
Июль								
1	Пн		23	0:59	♈	15:27		
2	Вт	1:44	24	1:21	♉	16:36		
3	Ср		25	1:46	♉	17:43		
4	Чт	13:23	26	2:16	♊	18:44		
5	Пт		27	2:52	♊	19:39		
6	Сб		28	3:35	♊	20:27		
7	Вс	2:15	29	4:26	♋	21:06		
8	Пн		30/1	5:24	♋	21:39	●	11:15
9	Вт	14:49	2	6:27	♌	22:06		
10	Ср		3	7:33	♌	22:28		
11	Чт		4	8:42	♌	22:48		
12	Пт	2:13	5	9:52	♍	23:07		
13	Сб		6	11:03	♍	23:25		
14	Вс	11:42	7	12:16	♎	23:44		
15	Пн		8	13:31	♎			
16	Вт	18:26	9	14:47	♏	0:05	☽	7:19
17	Ср		10	16:06	♏	0:29		
18	Чт	21:55	11	17:23	♐	1:00		
19	Пт		12	18:35	♐	1:40		
20	Сб	22:40	13	19:37	♑	2:33		
21	Вс		14	20:27	♑	3:39		
22	Пн	22:08	15	21:06	♒	4:57	○	22:17
23	Вт		16	21:37	♒	6:22		
24	Ср	22:23	17	22:02	♓	7:49		

Число	День недели	Транзит Луны	Лунный день	Время восхода Луны	Время вхождения в знак зодиака	Время захода Луны	Фаза Луны	Начало фазы
25	Чт		18	22:24	♓	9:14		
26	Пт		19	22:45	♓	10:36		
27	Сб	1:30	20	23:05	♈	11:55		
28	Вс		21	23:27	♈	13:10		
29	Пн	8:44	22	23:51	♉	14:23	☾	21:45
30	Вт		22		♉	15:31		
31	Ср	19:43	23	0:19	♊	16:35		
Август								
1	Чт		24	0:53	♊	17:33		
2	Пт		25	1:34	♊	18:23		
3	Сб	8:31	26	2:22	♋	19:05		
4	Вс		27	3:17	♋	19:41		
5	Пн	20:59	28	4:18	♌	20:10		
6	Вт		29	5:24	♌	20:34		
7	Ср		1/2	6:32	♌	20:56	●	1:52
8	Чт	7:58	3	7:42	♍	21:15		
9	Пт		4	8:53	♍	21:33		
10	Сб	17:09	5	10:05	♎	21:52		
11	Вс		6	11:19	♎	22:12		
12	Пн		7	12:35	♎	22:36		
13	Вт	0:19	8	13:51	♏	23:04		
14	Ср		9	15:06	♏	23:39	☽	14:57
15	Чт	5:05	10	16:18	♐			
16	Пт		11	17:23	♐	0:25		

Число	День недели	Транзит Луны	Лунный день	Время восхода Луны	Время вхождения в знак зодиака	Время захода Луны	Фаза Луны	Начало фазы
17	Сб	7:26	12	18:17	♑	1:23		
18	Вс		13	19:00	♑	2:33		
19	Пн	8:08	14	19:34	♒	3:53		
20	Вт		15	20:02	♒	5:17		
21	Ср	8:44	16	20:26	♓	6:43	○	5:46
22	Чт		17	20:48	♓	8:07		
23	Пт	11:14	18	21:09	♈	9:28		
24	Сб		19	21:31	♈	10:47		
25	Вс	17:14	20	21:55	♉	12:03		
26	Пн		21	22:22	♉	13:14		
27	Вт		22	22:54	♉	14:21		
28	Ср	3:09	23	23:32	♊	15:22	☾	13:36
29	Чт		23		♊	16:16		
30	Пт	15:34	24	0:17	♋	17:01		
31	Сб		25	1:10	♋	17:40		
Сентябрь								
1	Вс		26	2:09	♋	18:11		
2	Пн	4:02	27	3:12	♌	18:37		
3	Вт		28	4:19	♌	19:00		
4	Ср	14:45	29	5:29	♍	19:21		
5	Чт		30/1	6:40	♍	19:40	●	15:37
6	Пт	23:14	2	7:53	♎	19:59		
7	Сб		3	9:07	♎	20:19		
8	Вс		4	10:23	♎	20:42		

Число	День недели	Транзит Луны	Лунный день	Время восхода Луны	Время вхождения в знак зодиака	Время захода Луны	Фаза Луны	Начало фазы
9	Пн	5:45	5	11:40	♏	21:09		
10	Вт		6	12:55	♏	21:42		
11	Ср	10:37	7	14:08	♐	22:24		
12	Чт		8	15:14	♐	23:17	☽	21:09
13	Пт	13:57	9	16:10	♑			
14	Сб		10	16:56	♑	0:21		
15	Вс	16:06	11	17:32	♒	1:34		
16	Пн		12	18:02	♒	2:54		
17	Вт	17:59	13	18:27	♓	4:17		
18	Ср		14	18:50	♓	5:40		
19	Чт	20:59	15	19:11	♈	7:01	○	15:14
20	Пт		16	19:33	♈	8:21		
21	Сб		17	19:56	♈	9:39		
22	Вс	2:34	18	20:22	♉	10:53		
23	Пн		19	20:53	♉	12:03		
24	Вт	11:35	20	21:29	♊	13:08		
25	Ср		21	22:12	♊	14:05		
26	Чт	23:26	22	23:02	♋	14:55		
27	Пт		23	23:58	♋	15:36	☾	7:57
28	Сб		23		♋	16:10		
29	Вс	10:58	24	0:59	♌	16:38		
30	Пн		25	1:05	♌	16:03		
Октябрь								
1	Вт	21:53	26	2:13	♍	16:24		

Число	День недели	Транзит Луны	Лунный день	Время восхода Луны	Время вхождения в знак зодиака	Время захода Луны	Фаза Луны	Начало фазы
2	Ср		27	3:23	♍	16:44		
3	Чт		28	4:35	♍	17:03		
4	Пт	6:01	29	5:50	♎	17:24		
5	Сб		1/2	7:06	♎	17:46	●	3:36
6	Вс	11:34	3	8:24	♏	18:12		
7	Пн		4	9:42	♏	18:44		
8	Вт	15:23	5	10:57	♐	19:23		
9	Ср		6	12:06	♐	20:13		
10	Чт	18:18	7	13:06	♑	21:14		
11	Пт		8	13:54	♑	22:25		
12	Сб	21:01	9	14:33	♒	23:42	☽	2:03
13	Вс		10	15:04	♒			
14	Пн		11	15:30	♒	1:01		
15	Вт	0:07	12	15:53	♓	2:22		
16	Ср		13	16:14	♓	3:41		
17	Чт	4:19	14	16:35	♈	5:00		
18	Пт		15	16:58	♈	6:17		
19	Сб	10:28	16	17:23	♉	7:32	○	2:39
20	Вс		17	17:51	♉	8:45		
21	Пн	19:15	18	18:25	♊	9:52		
22	Вт		19	19:06	♊	10:53		
23	Ср		20	19:53	♊	11:46		
24	Чт	6:37	21	20:47	♋	12:31		
25	Пт		22	21:46	♋	13:08		
26	Сб	19:13	23	22:50	♌	13:39		
27	Вс		24	23:56	♌	14:04	☾	2:42

Число	День недели	Транзит Луны	Лунный день	Время восхода Луны	Время вхождения в знак зодиака	Время захода Луны	Фаза Луны	Начало фазы
28	Пн		24		♌	14:27		
29	Вт	6:46	25	1:04	♍	14:47		
30	Ср		26	2:15	♍	15:06		
31	Чт	15:23	27	3:27	♎	15:26		
Ноябрь								
1	Пт		28	4:43	♎	15:47		
2	Сб	20:36	29	6:00	♏	16:12		
3	Вс		30/1	7:20	♏	16:41	●	15:51
4	Пн	23:15	2	8:38	♐	17:18		
5	Вт		3	9:53	♐	18:05		
6	Ср		4	10:58	♐	19:04		
7	Чт	0:45	5	11:52	♑	20:14		
8	Пт		6	12:34	♑	21:30		
9	Сб	2:31	7	13:08	♒	22:50		
10	Вс		8	13:35	♒		☽	8:58
11	Пн	5:37	9	13:59	♓	0:10		
12	Вт		10	14:20	♓	1:29		
13	Ср	10:40	11	14:40	♈	2:46		
14	Чт		12	15:02	♈	4:02		
15	Пт	17:50	13	15:25	♉	5:17		
16	Сб		14	15:52	♉	6:29		
17	Вс		15	16:23	♉	7:38	○	18:17
18	Пн	3:08	16	17:01	♊	8:42		
19	Вт		17	17:45	♊	9:38		

Число	День недели	Транзит Луны	Лунный день	Время восхода Луны	Время вхождения в знак зодиака	Время захода Луны	Фаза Луны	Начало фазы
20	Ср	14:24	18	18:37	♋	10:27		
21	Чт		19	19:34	♋	11:07		
22	Пт		20	20:36	♋	11:40		
23	Сб	2:58	21	21:41	♌	12:07		
24	Вс		22	22:47	♌	12:30		
25	Пн	15:12	23	23:56	♍	12:51	☾	22:29
26	Вт		23		♍	13:10		
27	Ср		24	1:06	♍	13:29		
28	Чт	1:01	25	2:18	♎	13:49		
29	Пт		26	3:33	♎	14:11		
30	Сб	7:04	27	4:51	♏	14:37		
Декабрь								
1	Вс		28	6:10	♏	15:10		
2	Пн	9:32	29	7:28	♐	15:52		
3	Вт		1/2	8:40	♐	16:46	●	3:23
4	Ср	9:50	3	9:41	♑	17:53		
5	Чт		4	10:31	♑	19:10		
6	Пт	9:54	5	11:09	♒	20:32		
7	Сб		6	11:40	♒	21:55		
8	Вс	11:35	7	12:05	♓	23:16		
9	Пн		8	12:27	♓		☽	18:13
10	Вт	16:07	9	12:48	♈	0:35		
11	Ср		10	13:09	♈	1:52		
12	Чт	23:41	11	13:31	♉	3:06		

Число	День недели	Транзит Луны	Лунный день	Время восхода Луны	Время вхождения в знак зодиака	Время захода Луны	Фаза Луны	Начало фазы
13	Пт		12	13:56	♉	4:19		
14	Сб		13	14:25	♉	5:28		
15	Вс	9:42	14	14:59	♊	6:33		
16	Пн		15	15:41	♊	7:32		
17	Вт	21:18	16	16:29	♋	8:23	○	12:29
18	Ср		17	17:25	♋	9:06		
19	Чт		18	18:25	♋	9:42		
20	Пт	9:49	19	19:29	♌	10:11		
21	Сб		20	20:35	♌	10:36		
22	Вс	22:20	21	21:42	♍	10:57		
23	Пн		22	22:50	♍	11:17		
24	Вт		23	23:59	♍	11:35		
25	Ср	9:18	23		♎	11:54	☾	16:49
26	Чт		24	1:11	♎	12:14		
27	Пт	16:59	25	2:25	♏	12:37		
28	Сб		26	3:41	♏	13:05		
29	Вс	20:38	27	4:58	♐	13:41		
30	Пн		28	6:13	♐	14:27		
31	Вт	21:02	29	7:21	♑	15:27		

ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ НА 2014 год

Число	День недели	Транзит Луны	Лунный день	Время восхода Луны	Время вхождения в знак зодиака	Время захода Луны	Фаза Луны	Начало фазы
Январь								
1	Ср		30/1	8:18	♑	16:40	●	14:15
2	Чт	20:04	2	9:03	♒	18:02		
3	Пт		3	9:39	♒	19:28		
4	Сб	19:59	4	10:08	♓	20:53		
5	Вс		5	10:32	♓	22:17		
6	Пн	22:46	6	10:54	♈	23:37		
7	Вт		7	11:16	♈			
8	Ср		8	11:38	♈	0:54	☽	6:40
9	Чт	5:25	9	12:02	♉	2:08		
10	Пт		10	12:29	♉	3:18		
11	Сб	15:27	11	13:02	♊	4:25		
12	Вс		12	13:40	♊	5:25		
13	Пн		13	14:26	♊	6:19		
14	Вт	3:26	14	15:18	♋	7:05		
15	Ср		15	16:17	♋	7:43		

Число	День недели	Транзит Луны	Лунный день	Время восхода Луны	Время вхождения в знак зодиака	Время захода Луны	Фаза Луны	Начало фазы
16	Чт	16:02	16	17:19	♌	8:15	○	7:53
17	Пт		17	18:24	♌	8:42		
18	Сб		18	19:31	♌	9:04		
19	Вс	4:25	19	20:39	♍	9:25		
20	Пн		20	21:47	♍	9:43		
21	Вт	15:44	21	22:57	♎	10:02		
22	Ср		21		♎	10:21		
23	Чт		22	0:09	♎	10:42		
24	Пт	0:45	23	1:21	♏	11:07	☾	8:20
25	Сб		24	2:36	♏	11:38		
26	Вс	6:14	25	3:49	♐	12:17		
27	Пн		26	4:58	♐	13:08		
28	Вт	8:05	27	6:00	♑	14:12		
29	Ср		28	6:51	♑	15:28		
30	Чт	7:34	29	7:32	♒	16:52		
31	Пт		1/2	8:05	♒	18:19	●	0:40
Февраль								
1	Сб	6:46	3	8:33	♓	19:46		
2	Вс		4	8:57	♓	21:10		
3	Пн	7:56	5	9:20	♈	22:32		
4	Вт		6	9:43	♈	23:50		
5	Ср	12:48	7	10:07	♉			
6	Чт		8	10:34	♉	1:04	☽	22:23
7	Пт	21:45	9	11:05	♊	2:13		

Число	День недели	Транзит Луны	Лунный день	Время восхода Луны	Время вхождения в знак зодиака	Время захода Луны	Фаза Луны	Начало фазы
8	Сб		10	11:41	♊	3:17		
9	Вс		11	12:24	♊	4:13		
10	Пн	9:34	12	13:14	♋	5:02		
11	Вт		13	14:10	♋	5:43		
12	Ср	22:16	14	15:11	♌	6:17		
13	Чт		15	16:15	♌	6:46		
14	Пт		16	17:21	♌	7:10		
15	Сб	10:27	17	18:29	♍	7:31	○	2:54
16	Вс		18	19:38	♍	7:51		
17	Пн	21:24	19	20:47	♎	8:10		
18	Вт		20	21:58	♎	8:29		
19	Ср		21	23:10	♎	8:50		
20	Чт	6:34	21		♏	9:13		
21	Пт		22	0:22	♏	9:42		
22	Сб	13:13	23	1:34	♐	10:17	☾	20:16
23	Вс		24	2:43	♐	11:01		
24	Пн	16:51	25	3:45	♑	11:56		
25	Вт		26	4:39	♑	13:04		
26	Ср	17:57	27	5:24	♒	14:21		
27	Чт		28	6:00	♒	15:45		
28	Пт	17:54	29	6:30	♓	17:11		
Март								
1	Сб		30/1	6:56	♓	18:36	●	11:01
2	Вс	18:41	2	7:20	♈	20:21		

Число	День недели	Транзит Луны	Лунный день	Время восхода Луны	Время вхождения в знак зодиака	Время захода Луны	Фаза Луны	Начало фазы
3	Пн		3	7:44	♈	21:22		
4	Вт	22:13	4	8:08	♉	22:40		
5	Ср		5	8:35	♉	23:54		
6	Чт		6	9:05	♉			
7	Пт	5:38	7	9:40	♊	1:02		
8	Сб		8	10:21	♊	2:03	☽	16:28
9	Вс	16:34	9	11:09	♋	2:55		
10	Пн		10	12:03	♋	3:40		
11	Вт		11	13:02	♋	4:17		
12	Ср	5:10	12	14:05	♌	4:47		
13	Чт		13	15:10	♌	5:13		
14	Пт	17:19	14	16:17	♍	5:36		
15	Сб		15	17:26	♍	5:56		
16	Вс		16	18:35	♍	6:16	○	20:09
17	Пн	3:47	17	19:47	♎	6:35		
18	Вт		18	20:59	♎	6:56		
19	Ср	12:14	19	22:12	♏	7:19		
20	Чт		20	23:24	♏	7:46		
21	Пт	18:40	20		♐	8:19		
22	Сб		21	0:34	♐	9:00		
23	Вс	23:04	22	1:38	♑	9:51		
24	Пн		23	2:33	♑	10:53	☾	4:47
25	Вт		24	3:19	♑	12:05		
26	Ср	1:40	25	3:58	♒	13:23		
27	Чт		26	4:29	♒	14:45		
28	Пт	3:11	27	4:56	♓	16:08		

Число	День недели	Транзит Луны	Лунный день	Время восхода Луны	Время вхождения в знак зодиака	Время захода Луны	Фаза Луны	Начало фазы
29	Сб		28	5:21	♓	17:31		
30	Вс	5:55	29/1	6:44	♈	19:53	●	22:46
31	Пн		2	7:08	♈	21:13		
Апрель								
1	Вт	9:21	3	7:34	♉	22:30		
2	Ср		4	8:03	♉	23:42		
3	Чт	15:49	5	8:36	♊			
4	Пт		6	9:15	♊	0:48		
5	Сб		7	10:01	♊	1:45		
6	Вс	1:41	8	10:54	♋	2:34		
7	Пн		9	11:51	♋	3:14	☽	12:32
8	Вт	13:51	10	12:52	♌	3:47		
9	Ср		11	13:57	♌	4:15		
10	Чт		12	15:03	♌	4:39		
11	Пт	2:09	13	16:10	♍	5:00		
12	Сб		14	17:20	♍	5:20		
13	Вс	12:34	15	18:31	♎	5:39		
14	Пн		16	19:43	♎	6:00		
15	Вт	20:21	17	20:57	♏	6:22	○	11:43
16	Ср		18	22:12	♏	6:48		
17	Чт		19	23:24	♏	7:20		
18	Пт	1:45	19		♐	7:59		
19	Сб		20	0:31	♐	8:48		
20	Вс	5:29	21	1:30	♑	9:47		

Число	День недели	Транзит Луны	Лунный день	Время восхода Луны	Время вхождения в знак зодиака	Время захода Луны	Фаза Луны	Начало фазы
21	Пн		22	2:19	♑	10:55		
22	Вт	8:19	23	2:59	♒	12:11	☾	11:53
23	Ср		24	3:32	♒	13:30		
24	Чт	10:56	25	3:59	♓	14:51		
25	Пт		26	4:24	♓	16:11		
26	Сб	14:02	27	4:47	♈	17:31		
27	Вс		28	5:10	♈	18:51		
28	Пн	18:24	29	5:34	♉	20:08		
29	Вт		30/1	6:01	♉	21:22	●	10:15
30	Ср		2	6:32	♉	22:31		
Май								
1	Чт	0:57	3	7:09	♊	23:33		
2	Пт		4	7:52	♊			
3	Сб	10:14	5	8:42	♋	0:26		
4	Вс		6	9:38	♋	1:10		
5	Пн	21:57	7	10:39	♌	1:46		
6	Вт		8	11:42	♌	2:16		
7	Ср		9	12:47	♌	2:42	☽	7:16
8	Чт	10:25	10	13:54	♍	3:04		
9	Пт		11	15:02	♍	3:24		
10	Сб	21:20	12	16:11	♎	3:43		
11	Вс		13	17:23	♎	4:03		
12	Пн		14	18:36	♎	4:24		
13	Вт	5:08	15	19:51	♏	4:48		

Число	День недели	Транзит Луны	Лунный день	Время восхода Луны	Время вхождения в знак зодиака	Время захода Луны	Фаза Луны	Начало фазы
14	Ср		16	21:06	♏	5:18	○	23:17
15	Чт	9:45	17	22:18	♐	5:54		
16	Пт		18	23:22	♐	6:39		
17	Сб	12:13	19		♑	7:36		
18	Вс		19	0:00	♑	8:43		
19	Пн	13:59	20	0:16	♒	9:59		
20	Вт		21	1:36	♒	11:18		
21	Ср	16:19	22	2:05	♓	12:39	☾	17:00
22	Чт		23	2:30	♓	13:59		
23	Пт	20:02	24	2:53	♈	15:18		
24	Сб		25	3:15	♈	16:36		
25	Вс		26	3:38	♈	17:52		
26	Пн	1:29	27	4:03	♉	19:06		
27	Вт		28	4:32	♉	20:17		
28	Ср	8:49	29/1	5:05	♊	21:21	●	22:41
29	Чт		2	5:46	♊	22:18		
30	Пт	18:14	3	6:33	♋	23:06		
31	Сб		4	7:27	♋	23:46		
Июнь								
1	Вс		5	8:26	♋			
2	Пн	5:44	6	9:28	♌	0:18		
3	Вт		7	10:33	♌	0:45		
4	Ср	18:21	8	11:38	♍	1:08		
5	Чт		9	12:45	♍	1:29		

Число	День недели	Транзит Луны	Лунный день	Время восхода Луны	Время вхождения в знак зодиака	Время захода Луны	Фаза Луны	Начало фазы
6	Пт		10	13:53	♍	1:48	☽	0:40
7	Сб	6:02	11	15:02	♎	2:07		
8	Вс		12	16:14	♎	2:27		
9	Пн	14:39	13	17:27	♏	2:49		
10	Вт		14	18:42	♏	3:16		
11	Ср	19:24	15	19:56	♐	3:48		
12	Чт		16	21:05	♐	4:28		
13	Пт	21:06	17	22:06	♑	5:20	○	8:13
14	Сб		18	22:56	♑	6:24		
15	Вс	21:28	19	23:56	♒	7:39		
16	Пн		20		♒	9:00		
17	Вт	22:27	21	0:00	♓	10:23		
18	Ср		22	0:09	♓	11:45		
19	Чт		22	0:36	♓	13:06	☾	22:40
20	Пт	1:27	23	1:22	♈	14:25		
21	Сб		24	1:45	♈	15:42		
22	Вс	7:04	25	2:09	♉	16:56		
23	Пн		26	2:36	♉	18:06		
24	Вт	15:07	27	3:07	♊	19:12		
25	Ср		28	3:44	♊	20:11		
26	Чт		29	4:28	♊	21:02		
27	Пт	1:07	30/1	5:18	♋	21:45	●	12:10
28	Сб		2	6:15	♋	22:20		
29	Вс	12:44	3	7:17	♌	22:49		
30	Пн		4	8:20	♌	23:14		

Число	День недели	Транзит Луны	Лунный день	Время восхода Луны	Время вхождения в знак зодиака	Время захода Луны	Фаза Луны	Начало фазы
Июль								
1	Вт		55	9:26	♌	23:35		
2	Ср	1:25	6	10:32	♍	23:55		
3	Чт		7	11:38	♍			
4	Пт	13:44	8	12:46	♎	0:14		
5	Сб		9	13:55	♎	0:33	☽	16:00
6	Вс	23:35	10	15:06	♏	0:54		
7	Пн		11	16:18	♏	1:17		
8	Вт		12	17:32	♏	1:45		
9	Ср	5:26	13	18:43	♐	2:20		
10	Чт		14	19:48	♐	3:05		
11	Пт	7:26	15	20:44	♑	4:03		
12	Сб		16	21:30	♑	5:12	○	15:26
13	Вс	7:08	17	22:08	♒	6:32		
14	Пн		18	22:38	♒	7:57		
15	Вт	6:41	19	23:04	♓	9:22		
16	Ср		20	23:28	♓	10:47		
17	Чт	8:08	21	23:51	♈	12:09		
18	Пт		21		♈	13:28		
19	Сб	12:44	22	0:15	♉	14:44	☾	6:09
20	Вс		23	0:41	♉	15:57		
21	Пн	20:37	24	1:11	♊	17:04		
22	Вт		25	1:46	♊	18:05		
23	Ср		26	2:27	♊	18:59		
24	Чт	7:00	27	3:15	♋	19:44		

Число	День недели	Транзит Луны	Лунный день	Время восхода Луны	Время вхождения в знак зодиака	Время захода Луны	Фаза Луны	Начало фазы
25	Пт		28	4:09	♋	20:22		
26	Сб	18:56	29	5:08	♌	20:53		
27	Вс		1/2	6:11	♌	21:19	●	2:43
28	Пн		3	7:16	♌	21:42		
29	Вт	7:38	4	8:21	♍	22:02		
30	Ср		5	9:28	♍	22:22		
31	Чт	20:10	6	10:34	♎	22:41		
Август								
1	Пт		7	11:42	♎	23:00		
2	Сб		8	12:51	♎	23:22		
3	Вс	6:58	9	14:01	♏	23:47		
4	Пн		10	15:12	♏		☽	4:51
5	Вт	14:20	11	16:22	♐	0:18		
6	Ср		12	17:28	♐	0:57		
7	Чт	17:40	13	18:28	♑	1:47		
8	Пт		14	19:19	♑	2:48		
9	Сб	17:53	15	20:01	♒	4:02		
10	Вс		16	20:35	♒	5:24	○	22:10
11	Пн	16:56	17	21:05	♓	6:50		
12	Вт		18	21:30	♓	8:17		
13	Ср	17:01	19	21:55	♈	9:43		
14	Чт		20	22:20	♈	11:07		
15	Пт	19:59	21	22:46	♉	12:27		
16	Сб		22	23:15	♉	13:42		

Число	День недели	Транзит Луны	Лунный день	Время восхода Луны	Время вхождения в знак зодиака	Время захода Луны	Фаза Луны	Начало фазы
17	Вс		23	23:48	♉	14:53	☾	16:27
18	Пн	2:42	23		♊	15:57		
19	Вт		24	0:27	♊	16:54		
20	Ср	12:46	25	1:13	♋	17:42		
21	Чт		26	2:05	♋	18:22		
22	Пт		27	3:02	♋	18:56		
23	Сб	0:50	28	4:04	♌	19:24		
24	Вс		29	5:07	♌	19:48		
25	Пн	13:34	30/1	6:13	♍	20:09	●	18:14
26	Вт		2	7:19	♍	20:29		
27	Ср		3	8:25	♍	20:48		
28	Чт	1:55	4	9:33	♎	21:08		
29	Пт		5	10:41	♎	21:29		
30	Сб	12:54	6	11:50	♏	21:53		
31	Вс		7	12:59	♏	22:21		
Сентябрь								
1	Пн	21:18	8	14:08	♐	22:56		
2	Вт		9	15:14	♐	23:40	☽	15:12
3	Ср		10	16:14	♐			
4	Чт	2:16	11	17:08	♑	0:34		
5	Пт		12	17:52	♑	1:39		
6	Сб	4:00	13	18:30	♒	2:55		
7	Вс		14	19:01	♒	4:17		
8	Пн	3:48	15	19:29	♓	5:43		




Число	День недели	Транзит Луны	Лунный день	Время восхода Луны	Время вхождения в знак зодиака	Время захода Луны	Фаза Луны	Начало фазы
9	Вт		16	19:55	♓	7:10	○	5:39
10	Ср	3:34	17	20:20	♈	8:36		
11	Чт		18	20:46	♈	9:59		
12	Пт	5:18	19	21:15	♉	11:20		
13	Сб		20	21:48	♉	12:35		
14	Вс	10:27	21	22:26	♊	13:44		
15	Пн		22	23:10	♊	14:45		
16	Вт	19:25	23		♋	15:37	☾	6:06
17	Ср		23	0:00	♋	16:21		
18	Чт		24	0:56	♋	16:56		
19	Пт	7:11	25	1:56	♌	17:26		
20	Сб		26	2:59	♌	17:52		
21	Вс	19:55	27	4:03	♍	18:14		
22	Пн		28	5:09	♍	18:35		
23	Вт		29	6:16	♍	18:54		
24	Ср	8:00	30/1	7:23	♎	19:14	●	10:15
25	Чт		2	8:31	♎	19:35		
26	Пт	18:30	3	9:41	♏	19:58		
27	Сб		4	10:50	♏	20:25		
28	Вс		5	10:59	♏	20:58		
29	Пн	1:51	6	12:06	♐	20:38		
30	Вт		7	13:07	♐	21:28		
Октябрь								
1	Ср	7:42	8	14:01	♑	22:28	☽	22:34

Число	День недели	Транзит Луны	Лунный день	Время восхода Луны	Время вхождения в знак зодиака	Время захода Луны	Фаза Луны	Начало фазы
2	Чт		9	14:48	♑	23:37		
3	Пт	11:01	10	15:26	♒			
4	Сб		11	15:59	♒	0:54		
5	Вс	12:25	12	16:28	♓	2:15		
6	Пн		13	16:54	♓	3:39		
7	Вт	13:08	14	17:19	♈	5:04		
8	Ср		15	17:44	♈	6:28	○	13:52
9	Чт	14:45	16	18:12	♉	7:51		
10	Пт		17	18:43	♉	9:10		
11	Сб	18:52	18	19:20	♊	10:24		
12	Вс		19	20:02	♊	11:30		
13	Пн		20	20:51	♊	12:28		
14	Вт	2:31	21	21:46	♋	13:16		
15	Ср		22	22:45	♋	13:55	☾	22:13
16	Чт	13:30	23	23:47	♌	14:28		
17	Пт		23		♌	14:55		
18	Сб		24	0:51	♌	15:18		
19	Вс	2:09	25	1:57	♍	15:39		
20	Пн		26	3:03	♍	15:59		
21	Вт	14:13	27	4:10	♎	16:19		
22	Ср		28	5:18	♎	16:39		
23	Чт		29	6:28	♎	17:02		
24	Пт	0:11	1/2	7:39	♏	17:28	●	0:58
25	Сб		3	8:49	♏	17:59		
26	Вс	7:41	4	9:58	♐	18:37		
27	Пн		5	11:02	♐	19:25		





Число	День недели	Транзит Луны	Лунный день	Время восхода Луны	Время вхождения в знак зодиака	Время захода Луны	Фаза Луны	Начало фазы
28	Вт	13:04	6	11:59	♑	20:22		
29	Ср		7	12:47	♑	21:28		
30	Чт	16:53	8	13:28	♒	22:41		
31	Пт		9	14:01	♒	23:59	☽	5:49
Ноябрь								
1	Сб	9:38	10	14:30	♓			
2	Вс		11	14:56	♓	1:19		
3	Пн	21:54	12	15:20	♈	2:41		
4	Вт		13	15:44	♈	4:03		
5	Ср		14	16:0	♈	5:24		
6	Чт	0:34	15	16:39	♉	6:44		
7	Пт		16	17:13	♉	8:00	○	1:24
8	Сб	4:46	17	17:52	♊	9:11		
9	Вс		18	18:39	♊	10:14		
10	Пн	11:39	19	19:32	♋	11:07		
11	Вт		20	20:31	♋	11:51		
12	Ср	21:45	21	21:33	♌	12:27		
13	Чт		22	22:37	♌	12:57		
14	Пт		23	23:42	♌	13:22	☾	18:57
15	Сб	10:09	23		♍	13:44		
16	Вс		24	0:47	♍	14:04		
17	Пн	22:31	25	1:54	♎	14:23		
18	Вт		26	3:01	♎	14:43		
19	Ср		27	4:10	♎	15:04		

Число	День недели	Транзит Луны	Лунный день	Время восхода Луны	Время вхождения в знак зодиака	Время захода Луны	Фаза Луны	Начало фазы
20	Чт	8:31	28	5:21	♏	15:29		
21	Пт		29	6:32	♏	15:58		
22	Сб	15:20	30/1	7:43	♐	16:33	●	15:33
23	Вс		2	8:51	♐	17:18		
24	Пн	19:33	3	9:53	♑	18:12		
25	Вт		4	10:46	♑	19:17		
26	Ср	22:24	5	11:30	♒	20:30		
27	Чт		6	12:06	♒	21:47		
28	Пт		7	12:36	♒	23:07		
29	Сб	1:02	8	13:02	♓		☽	13:07
30	Вс		9	13:26	♓	0:27		
Декабрь								
1	8:16	10	13:49	♈	1:47			
2	Вт		11	14:13	♈	3:07		
3	Ср	13:29	12	14:40	♉	4:25		
4	Чт		13	15:10	♉	5:41		
5	Пт	20:35	14	15:46	♊	6:53		
6	Сб		15	16:29	♊	7:59	○	15:28
7	Вс		16	17:19	♋	8:57		
8	Пн	6:15	17	18:15	♋	9:46		
9	Вт		18	19:17	♋	10:26		
10	Ср	18:20	19	20:20	♌	10:58		
11	Чт		20	21:26	♌	11:26		
12	Пт		21	22:31	♍	11:49		

Число	День недели	Транзит Луны	Лунный день	Время восхода Луны	Время вхождения в знак зодиака	Время захода Луны	Фаза Луны	Начало фазы
13	Сб	7:06	22	23:37	♍	12:09		
14	Вс		22		♍	12:29	☾	15:52
15	Пн	17:53	23	0:43	♎	12:48		
16	Вт		24	1:51	♎	13:08		
17	Ср		25	3:00	♏	13:30		
18	Чт	0:56	26	4:10	♏	13:56		
19	Пт		27	5:21	♏	14:28		
20	Сб	4:26	28	6:31	♐	15:08		
21	Вс		·29	7:37	♐	15:58		
22	Пн	5:53	1/2	8:36	♑	16:59	●	4:37
23	Вт		3	9:26	♑	18:11		
24	Ср	7:08	4	10:06	♒	19:30		
25	Чт		5	10:40	♒	20:51		
26	Пт	9:36	6	11:08	♓	22:14		
27	Сб		7	11:33	♓	23:35		
28	Вс	13:57	8	11:56	♈		☽	22:33
29	Пн		9	12:20	♈	0:55		
30	Вт		10	12:45	♉	2:13		
31	Ср		11	13:14	♉	3:29		



ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ НА 2015 год

Число	День недели	Транзит Луны	Лунный день	Время восхода Луны	Время вхождения в знак зодиака	Время захода Луны	Фаза Луны	Начало фазы
Январь								
1	Чт	20:10	12	13:46	♊	4:41		
2	Пт		13	14:25	♊	5:48		
3	Сб		14	15:11	♊	6:49		
4	Вс	4:09	15	16:04	♋	7:40		
5	Пн		16	17:03	♋	8:24	○	7:54
6	Вт	14:04	17	18:06	♌	8:59		
7	Ср		18	19:11	♌	9:29		
8	Чт		19	20:17	♌	9:54		
9	Пт	1:59	20	21:22	♍	10:15		
10	Сб		21	22:28	♍	10:35		
11	Вс	14:58	22	23:34	♎	10:54		
12	Пн		22		♎	11:14		
13	Вт		23	0:41	♎	11:35	☾	12:48
14	Ср	2:45	24	1:49	♏	11:58		
15	Чт		25	2:59	♏	12:28		

Число	День недели	Транзит Луны	Лунный день	Время восхода Луны	Время вхождения в знак зодиака	Время захода Луны	Фаза Луны	Начало фазы
16	Пт	11:02	26	4:08	♐	13:00		
17	Сб		27	5:15	♐	13:44		
18	Вс	15:05	28	6:18	♑	14:38		
19	Пн		29	7:13	♑	15:45		
20	Вт	16:01	30/1	7:59	♒	17:01	●	16:15
21	Ср		2	8:37	♒	18:24		
22	Чт	15:49	3	9:09	♓	19:49		
23	Пт		4	9:37	♓	21:14		
24	Сб	16:32	5	10:02	♈	22:38		
25	Вс		6	10:26	♈	23:59		
26	Пн	19:38	7	10:52	♉			
27	Вт		8	11:19	♉	1:17	☽	7:50
28	Ср		9	11:51	♉	2:31		
29	Чт	1:37	10	12:27	♊	3:40		
30	Пт		11	13:10	♊	4:42		
31	Сб	10:10	12	14:00	♋	5:36		
Февраль								
1	Вс		13	14:56	♋	6:22		
2	Пн	20:42	14	15:56	♌	7:00		
3	Вт		15	17:00	♌	7:32		
4	Ср		16	18:05	♌	7:58	○	2:10
5	Чт	8:47	17	19:11	♍	8:21		
6	Пт		18	20:16	♍	8:42		
7	Сб	21:45	19	21:22	♎	9:01		

Число	День недели	Транзит Луны	Лунный день	Время восхода Луны	Время вхождения в знак зодиака	Время захода Луны	Фаза Луны	Начало фазы
8	Вс		20	22:28	♎	9:21		
9	Пн		21	23:35	♎	9:41		
10	Вт	10:06	21		♏	10:03		
11	Ср		22	0:42	♏	10:28		
12	Чт	19:48	23	1:50	♐	10:59	☾	6:51
13	Пт		24	2:56	♐	11:36		
14	Сб		25	3:59	♐	12:24		
15	Вс	1:25	26	4:56	♑	13:22		
16	Пн		27	5:47	♑	14:32		
17	Вт	3:14	28	6:29	♒	15:50		
18	Ср		29	7:04	♒	17:15		
19	Чт	2:49	1/2	7:35	♓	18:42	●	2:48
20	Пт		3	8:02	♓	20:09		
21	Сб	2:14	4	8:28	♈	21:34		
22	Вс		5	8:54	♈	22:56		
23	Пн	3:29	6	9:22	♉			
24	Вт		7	9:53	♉	0:15		
25	Ср	7:55	8	10:28	♊	1:28	☽	20:15
26	Чт		9	11:10	♊	2:34		
27	Пт	15:51	10	11:58	♋	3:31		
28	Сб		11	12:51	♋	4:20		
Март								
1	Вс		12	13:50	♋	5:01		
2	Пн	2:35	13	14:52	♌	5:34		

Число	День недели	Транзит Луны	Лунный день	Время восхода Луны	Время вхождения в знак зодиака	Время захода Луны	Фаза Луны	Начало фазы
3	Вт		14	15:56	♌	6:02		
4	Ср	14:59	15	17:01	♍	6:26		
5	Чт		16	18:07	♍	6:48	○	21:07
6	Пт		17	19:13	♍	7:08		
7	Сб	3:53	18	20:19	♎	7:27		
8	Вс		19	21:25	♎	7:47		
9	Пн	16:11	20	22:32	♏	8:09		
10	Вт		21	23:39	♏	8:33		
11	Ср		21		♏	9:01		
12	Чт	2:31	22	0:44	♐	9:36		
13	Пт		23	1:47	♐	10:18	☾	20:49
14	Сб	9:41	24	2:45	♑	11:09		
15	Вс		25	3:36	♑	12:12		
16	Пн	13:13	26	4:21	♒	13:23		
17	Вт		27	4:58	♒	14:42		
18	Ср	13:59	28	5:30	♓	16:06		
19	Чт		29	5:59	♓	17:33		
20	Пт	13:29	30/1	6:26	♈	19:00	●	12:37
21	Сб		2	6:52	♈	20:25		
22	Вс	13:41	3	7:20	♉	21:49		
23	Пн		4	7:51	♉	23:07		
24	Вт	16:24	5	8:25	♊			
25	Ср		6	9:05	♊	0:19		
26	Чт	22:46	7	9:52	♋	1:22		
27	Пт		8	10:45	♋	2:15	☽	10:44
28	Сб		9	11:43	♋	2:59		

Число	День недели	Транзит Луны	Лунный день	Время восхода Луны	Время вхождения в знак зодиака	Время захода Луны	Фаза Луны	Начало фазы
29	Вс	9:49	10	13:44	♌	4:35		
30	Пн		11	14:48	♌	5:05		
31	Вт	22:13	12	15:52	♍	5:31		
Апрель								
1	Ср		13	16:57	♍	5:53		
2	Чт		14	18:03	♍	6:14		
3	Пт	11:09	15	19:09	♎	6:33		
4	Сб		16	20:16	♎	6:53	○	16:07
5	Вс	23:05	17	21:23	♏	7:14		
6	Пн		18	22:30	♏	7:38		
7	Вт		19	23:37	♏	8:05		
8	Ср	9:09	19		♐	8:37		
9	Чт		20	0:40	♐	9:16		
10	Пт	16:48	21	1:39	♑	10:04		
11	Сб		22	2:32	♑	11:02		
12	Вс	21:45	23	3:18	♒	12:08	☾	7:46
13	Пн		24	3:56	♒	13:22		
14	Вт		25	4:29	♒	14:41		
15	Ср	0:13	26	4:58	♓	16:03		
16	Чт		27	5:25	♓	17:27		
17	Пт	1:01	28	5:50	♈	18:52		
18	Сб		29/1	6:17	♈	20:17	●	22:58
19	Вс	1:32	2	6:46	♉	21:39		
20	Пн		3	7:19	♉	22:56		

Число	День недели	Транзит Луны	Лунный день	Время восхода Луны	Время вхождения в знак зодиака	Время захода Луны	Фаза Луны	Начало фазы
21	Вт	3:29	4	7:57	♊			
22	Ср		5	8:41	♊	0:05		
23	Чт	8:27	6	9:33	♋	1:05		
24	Пт		7	10:31	♋	1:54		
25	Сб	17:14	8	11:32	♌	2:35		
26	Вс		9	12:36	♌	3:07	☽	3:56
27	Пн		10	13:41	♌	3:35		
28	Вт	5:08	11	14:46	♍	3:58		
29	Ср		12	15:52	♍	4:19		
30	Чт	18:04	13	16:57	♎	4:39		
Май								
1	Пт		14	18:04	♎	4:58		
2	Сб		15	19:11	♎	5:19		
3	Вс	5:48	16	20:19	♏	5:41		
4	Пн		17	21:27	♏	6:07	○	7:43
5	Вт	15:14	18	22:33	♐	6:38		
6	Ср		19	23:35	♐	7:15		
7	Чт	22:17	19		♑	8:00		
8	Пт		20	0:30	♑	8:55		
9	Сб		21	1:18	♑	9:59		
10	Вс	3:23	22	1:58	♒	11:10		
11	Пн		23	2:32	♒	12:26	☾	14:37
12	Вт	6:54	24	3:02	♓	13:45		
13	Ср		25	3:28	♓	15:06		

Число	День недели	Транзит Луны	Лунный день	Время восхода Луны	Время вхождения в знак зодиака	Время захода Луны	Фаза Луны	Начало фазы
14	Чт	9:15	26	3:53	♈	16:28		
15	Пт		27	4:18	♈	17:51		
16	Сб	11:03	28	4:44	♉	19:12		
17	Вс		29	5:14	♉	20:31		
18	Пн	13:28	30/1	5:49	♊	21:45	●	8:14
19	Вт		2	6:30	♊	22:50		
20	Ср	17:57	3	7:19	♋	23:45		
21	Чт		4	8:15	♋			
22	Пт		5	9:16	♋	0:31		
23	Сб	1:43	6	10:20	♌	1:07		
24	Вс		7	11:26	♌	1:37		
25	Пн	12:53	8	12:32	♍	2:02	☽	21:20
26	Вт		9	13:37	♍	2:24		
27	Ср		10	14:43	♍	2:45		
28	Чт	1:41	11	15:49	♎	3:04		
29	Пт		12	16:56	♎	3:24		
30	Сб	13:35	13	18:04	♏	3:45		
31	Вс		14	19:13	♏	4:09		
Июнь								
1	Пн	22:40	15	20:20	♐	4:37		
2	Вт		16	21:25	♐	5:12	○	20:20
3	Ср		17	22:25	♐	5:55		
4	Чт	4:52	18	23:17	♑	6:47		
5	Пт		19		♑	7:49		

Число	День недели	Транзит Луны	Лунный день	Время восхода Луны	Время вхождения в знак зодиака	Время захода Луны	Фаза Луны	Начало фазы
6	Сб	9:03	19	0:00	♒	8:59		
7	Вс		20	0:37	♒	10:14		
8	Пн	12:17	21	1:07	♓	11:33		
9	Вт		22	1:34	♓	12:53	☾	19:43
10	Ср	15:15	23	1:59	♈	14:13		
11	Чт		24	2:23	♈	15:34		
12	Пт	18:17	25	2:48	♉	16:54		
13	Сб		26	3:15	♉	18:12		
14	Вс	21:52	27	3:46	♊	19:26		
15	Пн		28	4:24	♊	20:35		
16	Вт		29/1	5:08	♊	21:35	●	18:07
17	Ср	2:52	2	6:00	♋	22:25		
18	Чт		3	6:59	♋	23:06		
19	Пт	10:24	4	8:03	♌	23:39		
20	Сб		5	9:09	♌			
21	Вс	21:00	6	10:15	♍	0:06		
22	Пн		7	11:22	♍	0:30		
23	Вт		8	12:28	♍	0:50		
24	Ср	9:42	9	13:34	♎	1:10	☽	15:04
25	Чт		10	14:40	♎	1:29		
26	Пт	21:58	11	15:47	♏	1:50		
27	Сб		12	16:54	♏	2:12		
28	Вс		13	18:02	♏	2:38		
29	Пн	7:22	14	19:09	♐	3:09		
30	Вт		15	20:12	♐	3:47		



Число	День недели	Транзит Луны	Лунный день	Время восхода Луны	Время вхождения в знак зодиака	Время захода Луны	Фаза Луны	Начало фазы
Июль								
1	Ср	13:12	16	21:08	♑	4:35		
2	Чт		17	21:57	♑	5:34	○	6:21
3	Пт	16:22	18	22:38	♒	6:42		
4	Сб		19	23:11	♒	7:58		
5	Вс	18:24	20	23:40	♓	9:18		
6	Пн		20		♓	10:39		
7	Вт	20:39	21	0:06	♈	12:01		
8	Ср		22	0:30	♈	13:22		
9	Чт	23:51	23	0:55	♉	14:41	☾	0:25
10	Пт		24	1:21	♉	15:59		
11	Сб		25	1:50	♉	17:14		
12	Вс	4:17	26	2:24	♊	18:23		
13	Пн		27	3:04	♊	19:25		
14	Вт	10:15	28	3:52	♋	20:19		
15	Ср		29	4:48	♋	21:03		
16	Чт	18:16	1/2	5:49	♌	21:39	●	5:02
17	Пт		3	6:53	♌	22:09		
18	Сб		4	8:00	♌	22:34		
19	Вс	4:48	5	9:07	♍	22:56		
20	Пн		6	10:13	♍	23:16		
21	Вт	17:24	7	11:19	♎	23:36		
22	Ср		8	12:25	♎	23:55		
23	Чт		9	13:31	♎			
24	Пт	6:08	10	14:37	♏	0:17	☽	8:04

Число	День недели	Транзит Луны	Лунный день	Время восхода Луны	Время вхождения в знак зодиака	Время захода Луны	Фаза Луны	Начало фазы
25	Сб		11	15:44	♏	0:40		
26	Вс	16:26	12	16:50	♐	1:08		
27	Пн		13	17:54	♐	1:42		
28	Вт	22:49	14	18:54	♑	2:25		
29	Ср		15	19:47	♑	3:17		
30	Чт		16	20:32	♑	4:21		
31	Пт	1:41	17	21:09	♒	5:34	○	14:44
Август								
1	Сб		18	21:41	♒	6:54		
2	Вс	2:37	19	22:09	♓	8:17		
3	Пн		20	22:35	♓	9:41		
4	Вт	3:25	21	23:00	♈	11:05		
5	Ср		22	23:26	♈	12:27		
6	Чт	5:30	23	23:55	♉	13:47		
7	Пт		23		♉	15:03	☾	6:04
8	Сб	9:41	24	0:27	♊	16:14		
9	Вс		25	1:05	♊	17:18		
10	Пн	16:09	26	1:50	♋	18:14		
11	Вт		27	2:42	♋	19:01		
12	Ср		28	3:40	♋	19:40		
13	Чт	0:53	29	4:43	♌	20:11		
14	Пт		30/1	5:48	♌	20:38	●	18:55
15	Сб	11:47	2	6:54	♍	21:01		
16	Вс		3	8:01	♍	21:22		

Число	День недели	Транзит Луны	Лунный день	Время восхода Луны	Время вхождения в знак зодиака	Время захода Луны	Фаза Луны	Начало фазы
17	Пн		4	9:07	♍	21:42		
18	Вт	0:24	5	10:12	♎	22:02		
19	Ср		6	11:18	♎	22:22		
20	Чт	13:25	7	12:23	♏	22:45		
21	Пт		8	13:29	♏	23:10		
22	Сб		9	14:34	♏	23:41	☽	23:32
23	Вс	0:42	10	15:38	♐			
24	Пн		11	16:38	♐	0:18		
25	Вт	8:23	12	17:33	♑	1:05		
26	Ср		13	18:21	♑	2:01		
27	Чт	12:05	14	19:02	♒	3:08		
28	Пт		15	19:38	♒	4:24		
29	Сб	12:52	16	20:08	♓	5:46	○	22:36
30	Вс		17	20:36	♓	7:12		
31	Пн	12:34	18	21:02	♈	8:38		
Сентябрь								
1	Вт		19	21:29	♈	10:04		
2	Ср	13:03	20	21:57	♉	11:28		
3	Чт		21	22:29	♉	12:48		
4	Пт	15:49	22	23:06	♊	14:03		
5	Сб		23	23:49	♊	15:11	☾	13:55
6	Вс	21:41	23		♋	16:10		
7	Пн		24	0:39	♋	16:59		
8	Вт		25	1:35	♋	17:40		

Число	День недели	Транзит Луны	Лунный день	Время восхода Луны	Время вхождения в знак зодиака	Время захода Луны	Фаза Луны	Начало фазы
9	Ср	6:37	26	2:36	♌	18:14		
10	Чт		27	3:40	♌	18:42		
11	Пт	17:57	28	4:45	♍	19:06		
12	Сб		29	5:51	♍	19:28		
13	Вс		30/1	6:57	♍	19:48	●	10:42
14	Пн	6:42	2	8:02	♎	20:08		
15	Вт		3	9:08	♎	20:28		
16	Ср	19:44	4	10:13	♏	20:50		
17	Чт		5	11:19	♏	21:14		
18	Пт		6	12:23	♏	21:42		
19	Сб	7:33	7	13:27	♐	22:17		
20	Вс		8	14:27	♐	22:58		
21	Пн	16:34	9	15:22	♑	23:49	☽	13:00
22	Вт		10	16:12	♑			
23	Ср	21:52	11	16:55	♒	0:49		
24	Чт		12	17:32	♒	1:59		
25	Пт	23:45	13	18:04	♓	3:16		
26	Сб		14	18:33	♓	4:38		
27	Вс	22:30	15	18:00	♈	6:04		
28	Пн		16	18:27	♈	6:31	○	5:52
29	Вт	21:58	17	18:55	♉	7:57		
30	Ср		18	19:26	♉	8:22		
Октябрь								
1	Чт	23:05	19	20:02	♊	10:43		

Число	День недели	Транзит Луны	Лунный день	Время восхода Луны	Время вхождения в знак зодиака	Время захода Луны	Фаза Луны	Начало фазы
2	Пт		20	20:44	♊	11:57		
3	Сб		21	21:33	♊	13:01		
4	Вс	3:23	22	22:29	♋	13:56		
5	Пн		23	23:29	♋	14:40	☾	0:07
6	Вт	11:32	23		♌	15:16		
7	Ср		24	0:32	♌	15:46		
8	Чт	22:52	25	1:37	♍	16:12		
9	Пт		26	2:43	♍	16:34		
10	Сб		27	3:48	♍	16:54		
11	Вс	11:47	28	4:54	♎	17:14		
12	Пн		29	5:59	♎	17:34		
13	Вт		1/2	7:05	♎	17:55	●	3:07
14	Ср	0:39	3	8:10	♏	18:18		
15	Чт		4	9:16	♏	18:45		
16	Пт	12:19	5	10:20	♐	19:17		
17	Сб		6	11:21	♐	19:56		
18	Вс	21:53	7	12:17	♑	20:43		
19	Пн		8	13:08	♑	21:38		
20	Вт		9	13:52	♑	22:43	☽	3:07
21	Ср	4:39	10	14:30	♒	23:54		
22	Чт		11	15:03	♒			
23	Пт	8:19	12	15:31	♓	1:11		
24	Сб		13	15:58	♓	2:33		
25	Вс	9:23	14	16:24	♈	3:57		
26	Пн		15	16:51	♈	5:22		
27	Вт	9:08	16	17:21	♉	6:48	○	15:06

Число	День недели	Транзит Луны	Лунный день	Время восхода Луны	Время вхождения в знак зодиака	Время захода Луны	Фаза Луны	Начало фазы
28	Ср		17	17:54	♉	8:13		
29	Чт	9:25	18	18:34	♊	9:32		
30	Пт		19	19:21	♊	10:44		
31	Сб	12:10	20	20:16	♋	11:46		
Ноябрь								
1	Вс		21	21:16	♋	12:38		
2	Пн	18:49	22	22:20	♌	13:17		
3	Вт		23	23:26	♌	13:49	☾	15:25
4	Ср		23		♌	14:16		
5	Чт	5:24	24	0:32	♍	14:40		
6	Пт		25	1:38	♍	15:00		
7	Сб	18:15	26	2:43	♎	15:20		
8	Вс		27	3:49	♎	15:40		
9	Пн		28	4:55	♎	16:00		
10	Вт	7:04	29	6:01	♏	16:23		
11	Ср		30/1	7:07	♏	16:48	●	20:48
12	Чт	18:15	2	8:12	♐	17:18		
13	Пт		3	9:15	♐	17:55		
14	Сб		4	10:14	♐	18:39		
15	Вс	3:22	5	11:07	♑	19:32		
16	Пн		6	11:53	♑	20:33		
17	Вт	10:25	7	12:33	♒	21:42		
18	Ср		8	13:06	♒	22:55		
19	Чт	15:23	9	13:35	♓		☽	9:28

Число	День недели	Транзит Луны	Лунный день	Время восхода Луны	Время вхождения в знак зодиака	Время захода Луны	Фаза Луны	Начало фазы
20	Пт		10	14:01	♓	0:13		
21	Сб	18:13	11	14:26	♈	1:33		
22	Вс		12	14:51	♈	2:55		
23	Пн	19:27	13	15:18	♉	4:18		
24	Вт		14	15:48	♉	5:42		
25	Ср	20:16	15	16:24	♊	7:03		
26	Чт		16	17:07	♊	8:20	○	1:45
27	Пт	22:28	17	17:58	♋	9:28		
28	Сб		18	18:57	♋	10:26		
29	Вс		19	20:01	♋	11:12		
30	Пн	3:48	20	21:08	♌	11:49		
Декабрь								
1	Вт		21	22:16	♌	12:19		
2	Ср	13:10	22	23:23	♍	12:45		
3	Чт		22		♍	13:06	☾	10:41
4	Пт		23	0:30	♍	13:27		
5	Сб	1:35	24	1:35	♎	13:46		
6	Вс		25	2:41	♎	14:06		
7	Пн	14:27	26	3:47	♏	14:27		
8	Вт		27	4:53	♏	14:51		
9	Ср		28	5:59	♏	15:19		
10	Чт	1:26	29	7:04	♐	15:53		
11	Пт		30/1	8:06	♐	16:34	●	13:30
12	Сб	9:48	2	9:03	♑	17:25		

Число	День недели	Транзит Луны	Лунный день	Время восхода Луны	Время вхождения в знак зодиака	Время захода Луны	Фаза Луны	Начало фазы
13	Вс		3	9:53	♑	18:24		
14	Пн	16:00	4	10:35	♒	19:32		
15	Вт		5	11:11	♒	20:44		
16	Ср	20:46	6	11:41	♓	22:01		
17	Чт		7	12:08	♓	23:19		
18	Пт		8	12:32	♓		☽	18:15
19	Сб	0:27	9	12:56	♈	0:39		
20	Вс		10	13:21	♈	1:59		
21	Пн	3:14	11	13:48	♉	3:20		
22	Вт		12	14:20	♉	4:40		
23	Ср	5:32	13	14:56	♊	5:57		
24	Чт		14	15:44	♊	7:08		
25	Пт	8:28	15	16:38	♋	8:11	○	14:13
26	Сб		16	17:40	♋	9:03		
27	Вс	13:32	17	18:47	♌	9:46		
28	Пн		18	19:55	♌	10:20		
29	Вт		19	21:04	♌	10:48		
30	Ср		20	22:12	♌	11:11		
31	Чт	21:59	21	23:19	♍	11:32		

ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ НА 2016 год

Число	День недели	Транзит Луны	Лунный день	Время восхода Луны	Время вхождения в знак зодиака	Время захода Луны	Фаза Луны	Начало фазы
Январь								
1	Пт	9:42	ДЛ		♎	11:52		
2	Сб		22	0:25	♎	12:12	☾	8:32
3	Вс	22:37	23	1:31	♏	12:32		
4	Пн		24	2:37	♏	12:54		
5	Вт		25	3:43	♏	13:20		
6	Ср	9:57	26	4:48	♐	13:51		
7	Чт		27	5:52	♐	14:28		
8	Пт	18:08	28	6:52	♑	15:15		
9	Сб		29	7:46	♑	16:11		
10	Вс	23:24	1/2	8:32	♒	17:16	●	4:32
11	Пн		3	9:12	♒	18:29		
12	Вт		4	9:45	♒	19:46		
13	Ср	2:55	5	10:14	♓	21:06		
14	Чт		6	10:39	♓	22:26		
15	Пт	5:49	7	11:03	♈	23:47		

Число	День недели	Транзит Луны	Лунный день	Время восхода Луны	Время вхождения в знак зодиака	Время захода Луны	Фаза Луны	Начало фазы
16	Сб		8	11:28	♈			
17	Вс	8:49	9	11:54	♉	1:07	☽	2:27
18	Пн		10	12:23	♉	2:26		
19	Вт	12:14	11	12:57	♊	3:42		
20	Ср		12	13:39	♊	4:54		
21	Чт	16:29	13	14:28	♋	5:59		
22	Пт		14	15:25	♋	6:55		
23	Сб	22:22	15	16:29	♌	7:41		
24	Вс		16	17:36	♌	8:18	○	4:47
25	Пн		17	18:45	♌	8:49		
26	Вт	6:47	18	19:54	♍	9:15		
27	Ср		19	21:02	♍	9:37		
28	Чт	18:00	20	22:09	♎	9:58		
29	Пт		21	23:15	♎	10:17		
30	Сб		21		♎	10:37		
31	Вс	6:52	22	0:20	♏	10:58		
Февраль								
1	Пн		23	1:26	♏	11:22	☾	6:29
2	Вт	18:51	24	2:30	♐	11:50		
3	Ср		25	3:34	♐	12:24		
4	Чт		26	4:35	♐	13:05		
5	Пт	3:45	27	5:32	♑	13:55		
6	Сб		28	6:22	♑	14:56		
7	Вс	9:00	29	7:06	♒	16:06		

Число	День недели	Транзит Луны	Лунный день	Время восхода Луны	Время вхождения в знак зодиака	Время захода Луны	Фаза Луны	Начало фазы
8	Пн		30/1	7:43	♒	17:23	●	17:40
9	Вт	11:32	2	8:14	♓	18:44		
10	Ср		3	8:42	♓	20:06		
11	Чт	12:56	4	9:08	♈	21:30		
12	Пт		5	9:33	♈	22:52		
13	Сб	14:37	6	9:59	♉			
14	Вс		7	10:28	♉	0:13		
15	Пн	17:36	8	11:01	♊	1:31	☽	10:48
16	Вт		9	11:39	♊	2:45		
17	Ср	22:25	10	12:25	♋	3:51		
18	Чт		11	13:18	♋	4:49		
19	Пт		12	14:19	♋	5:38		
20	Сб	5:18	13	15:23	♌	6:17		
21	Вс		14	16:31	♌	6:50		
22	Пн	14:25	15	17:39	♍	7:17	○	21:21
23	Вт		16	18:47	♍	7:41		
24	Ср		17	19:54	♍	8:02		
25	Чт	1:43	18	21:01	♎	8:22		
26	Пт		19	22:07	♎	8:42		
27	Сб	14:27	20	23:12	♏	9:03		
28	Вс		20		♏	9:26		
29	Пн		21	0:16	♏	9:52		
Март								
1	Вт	2:57	22:	1:20	♐	10:22		

Число	День недели	Транзит Луны	Лунный день	Время восхода Луны	Время вхождения в знак зодиака	Время захода Луны	Фаза Луны	Начало фазы
2	Ср		23	2:21	♐	10:59	☾	2:12
3	Чт	13:03	24	3:18	♑	11:44		
4	Пт		25	4:10	♑	12:38		
5	Сб	19:23	26	4:56	♒	13:42		
6	Вс		27	5:36	♒	14:54		
7	Пн	22:10	28	6:10	♓	16:13		
8	Вт		29	6:40	♓	17:36		
9	Ср	22:41	1/2	7:07	♈	19:01	●	4:56
10	Чт		3	7:34	♈	20:27		
11	Пт	22:45	4	8:00	♉	21:52		
12	Сб		5	8:29	♉	23:14		
13	Вс		6	9:01	♉			
14	Пн	0:0	7	9:39	♊	0:32		
15	Вт		8	10:23	♊	1:43	☽	20:04
16	Ср	3:58	9	11:15	♋	2:45		
17	Чт		10	12:13	♋	3:36		
18	Пт	10:56	11	13:16	♌	4:18		
19	Сб		12	14:22	♌	4:53		
20	Вс	20:40	13	15:29	♍	5:21		
21	Пн		14	16:36	♍	5:46		
22	Вт		15	17:43	♍	6:08		
23	Ср	8:24	16	18:50	♎	6:28	○	15:02
24	Чт		17	19:56	♎	6:48		
25	Пт	21:10	18	21:01	♏	7:08		
26	Сб		19	22:06	♏	7:30		
27	Вс		19		♏	8:54		

Число	День недели	Транзит Луны	Лунный день	Время восхода Луны	Время вхождения в знак зодиака	Время захода Луны	Фаза Луны	Начало фазы
28	Пн	10:47	20	0:10	♐	9:23		
29	Вт		21	1:11	♐	9:57		
30	Ср	21:46	22	2:09	♑	10:38		
31	Чт		23	3:02	♑	11:27	☾	19:18
Апрель								
1	Пт		24	3:50	♑	12:25		
2	Сб	5:38	25	4:31	♒	13:31		
3	Вс		26	5:06	♒	14:45		
4	Пн	9:47	27	5:37	♓	16:04		
5	Вт		28	6:05	♓	17:27		
6	Ср	10:47	29	6:31	♈	18:53		
7	Чт		30/1	6:58	♈	20:19	●	15:25
8	Пт	10:12	2	7:26	♉	20:46		
9	Сб		3	7:57	♉	23:09		
10	Вс	10:00	4	8:33	♊			
11	Пн		5	9:16	♊	0:26		
12	Вт	12:08	6	10:08	♋	1:35		
13	Ср		7	11:04	♋	2:32		
14	Чт	17:54	8	12:07	♌	3:18	☽	8:00
15	Пт		9	13:13	♌	3:56		
16	Сб		10	14:20	♌	4:26		
17	Вс	3:24	11	15:28	♍	4:52		
18	Пн		12	16:34	♍	5:14		
19	Вт	15:25	13	17:41	♎	5:34		

Число	День недели	Транзит Луны	Лунный день	Время восхода Луны	Время вхождения в знак зодиака	Время захода Луны	Фаза Луны	Начало фазы
20	Ср		14	18:47	♎	5:54		
21	Чт		15	19:52	♎	6:14		
22	Пт	4:19	16	20:58	♏	6:35	○	9:25
23	Сб		17	22:02	♏	6:58		
24	Вс	16:47	18	233:05	♐	7:25		
25	Пн		18		♐	7:57		
26	Вт		19	0:04	♐	8:35		
27	Ср	3:56	20	0:59	♑	9:21		
28	Чт		21	1:48	♑	10:15		
29	Пт	12:48	22	2:30	♒	11:17		
30	Сб		23	3:06	♒	12:26	☾	7:30
Май								
1	Вс	18:35	24	3:38	♓	13:41		
2	Пн		25	4:05	♓	14:59		
3	Вт	21:05	26	4:31	♈	16:21		
4	Ср		27	4:56	♈	17:46		
5	Чт	21:11	28	5:22	♉	19:12		
6	Пт		29/1	5:51	♉	20:37	●	23:31
7	Сб	20:36	2	6:24	♊	22:00		
8	Вс		3	7:04	♊	23:15		
9	Пн	21:25	4	7:52	♋			
10	Вт		5	8:48	♋	0:20		
11	Ср		6	9:51	♋	1:13		
12	Чт	1:33	7	10:59	♌	1:56		

Число	День недели	Транзит Луны	Лунный день	Время восхода Луны	Время вхождения в знак зодиака	Время захода Луны	Фаза Луны	Начало фазы
13	Пт		8	12:08	♌	2:29	☽	21:03
14	Сб	9:53	9	13:16	♍	2:57		
15	Вс		10	14:24	♍	3:20		
16	Пн	21:34	11	15:31	♎	3:41		
17	Вт		12	16:37	♎	4:01		
18	Ср		13	17:43	♎	4:20		
19	Чт	10:31	14	18:48	♏	4:40		
20	Пт		15	19:53	♏	5:03		
21	Сб	22:49	16	20:57	♐	5:28		
22	Вс		17	21:59	♐	5:58	○	1:16
23	Пн		18	22:56	♐	6:34		
24	Вт	9:35	19	23:47	♑	7:17		
25	Ср		19		♑	8:09		
26	Чт	18:28	20	0:32	♒	9:08		
27	Пт		21	1:10	♒	10:15		
28	Сб		22	1:42	♒	11:27		
29	Вс	1:07	23	2:10	♓	12:42	☾	16:13
30	Пн		24	2:36	♓	14:00		
31	Вт	5:10	25	3:00	♈	15:21		
Июнь								
1	Ср		26	3:24	♈	16:44		
2	Чт	6:48	27	3:50	♉	18:07		
3	Пт		28	4:20	♉	19:31		
4	Сб	7:02	29	4:55	♊	20:50		

Число	День недели	Транзит Луны	Лунный день	Время восхода Луны	Время вхождения в знак зодиака	Время захода Луны	Фаза Луны	Начало фазы
5	Вс		30/1	5:38	♊	22:01	●	7:01
6	Пн	7:42	2	6:30	♋	23:02		
7	Вт		3	7:31	♋	23:50		
8	Ср	10:48	4	8:38	♌			
9	Чт		5	9:48	♌	0:29		
10	Пт	17:47	6	10:59	♍	1:00		
11	Сб		7	12:09	♍	1:26		
12	Вс		8	13:17	♍	1:48	☽	12:11
13	Пн	4:34	9	14:25	♎	2:08		
14	Вт		10	15:31	♎	2:27		
15	Ср	17:19	11	16:36	♏	2:47		
16	Чт		12	17:42	♏	3:08		
17	Пт		1	18:47	♏	3:32		
18	Сб	5:35	14	19:50	♐	3:59		
19	Вс		15	20:49	♐	4:33		
20	Пн	15:56	16	21:44	♑	5:14	○	15:03
21	Вт		17	22:32	♑	6:03		
22	Ср		18	23:13	♑	7:00		
23	Чт	0:10	19	23:47	♒	8:05		
24	Пт		19	0:00	♒	9:16		
25	Сб	6:32	20	0:16	♓	10:31		
26	Вс		21	0:42	♓	11:48		
27	Пн	11:09	22	1:06	♈	13:06	☾	22:20
28	Вт		263	1:30	♈	14:26		
29	Ср	14:04	24	1:54	♉	15:47		
30	Чт		25	2:21	♉	17:08		

Число	День недели	Транзит Луны	Лунный день	Время восхода Луны	Время вхождения в знак зодиака	Время захода Луны	Фаза Луны	Начало фазы
Июль								
1	Пт	15:45	26	2:52	♊	18:27		
2	Сб		27	3:30	♊	19:41		
3	Вс	17:21	28	4:16	♋	20:46		
4	Пн		29/1	5:12	♋	21:41	●	15:02
5	Вт	20:29	2	6:16	♌	22:25		
6	Ср		3	7:26	♌	23:00		
7	Чт		4	8:38	♌	23:28		
8	Пт	2:42	5	9:50	♍	23:52		
9	Сб		6	1:00	♍			
10	Вс	12:33	7	12:09	♎	0:13		
11	Пн		8	13:16	♎	0:33		
12	Вт		9	14:22	♎	0:53	☽	4:53
13	Ср	0:53	10	15:28	♏	1:13		
14	Чт		11	16:33	♏	1:36		
15	Пт	13:15	12	17:37	♐	2:02		
16	Сб		13	18:38	♐	2:32		
17	Вс	23:34	14	19:35	♑	3:09		
18	Пн		15	20:26	♑	3:55		
19	Вт		16	21:11	♑	4:49		
20	Ср	7:11	17	21:49	♒	5:53	○	2:58
21	Чт		18	22:20	♒	7:03		
22	Пт	12:36	19	22:48	♓	8:17		
23	Сб		20	23:13	♓	9:35		
24	Вс	16:34	21	23:37	♈	10:54		

Число	День недели	Транзит Луны	Лунный день	Время восхода Луны	Время вхождения в знак зодиака	Время захода Луны	Фаза Луны	Начало фазы
25	Пн		21		♈	12:14		
26	Вт	19:39	22	0:01	♉	13:34		
27	Ср		23	0:26	♉	14:54	☾	3:01
28	Чт	22:18	24	0:55	♊	16:12		
29	Пт		25	1:29	♊	17:26		
30	Сб		26	2:11	♊	18:34		
31	Вс	1:10	27	3:01	♋	19:31		
Август								
1	Пн		28	4:01	♋	20:19		
2	Вт	5:13	29	5:07	♌	20:58		
3	Ср		1/2	6:18	♌	21:29	●	0:46
4	Чт	11:35	3	7:29	♍	21:55		
5	Пт		4	8:41	♍	22:17		
6	Сб	20:58	5	9:51	♎	22:38		
7	Вс		6	10:59	♎	22:58		
8	Пн		7	12:07	♎	23:18		
9	Вт	8:53	8	13:13	♏	23:40		
10	Ср		9	14:18	♏		☽	22:22
11	Чт	21:25	10	15:22	♐	0:04		
12	Пт		11	16:24	♐	0:32		
13	Сб		12	17:22	♐	1:06		
14	Вс	8:12	13	18:16	♑	1:47		
15	Пн		14	19:04	♑	2:37		
16	Вт	15:53	15	19:45	♒	3:36		

Число	День недели	Транзит Луны	Лунный день	Время восхода Луны	Время вхождения в знак зодиака	Время захода Луны	Фаза Луны	Начало фазы
17	Ср		16	20:20	♒	4:44		
18	Чт	2035	17	20:50	♓	5:58	○	13:28
19	Пт		18	21:17	♓	7:16		
20	Сб	23:20	19	21:41	♈	8:37		
21	Вс		20	22:06	♈	9:58		
22	Пн		21	22:31	♈	11:20		
23	Вт	1:20	22	23:00	♉	12:42		
24	Ср		23	23:32	♉	14:01		
25	Чт	3:41	23		♊	15:17	☾	7:42
26	Пт		24	0:11	♊	16:25		
27	Сб	7:07	25	0:57	♋	17:25		
28	Вс		26	1:53	♋	18:16		
29	Пн	12:13	27	2:55	♌	18:56		
30	Вт		28	4:03	♌	19:30		
31	Ср	19:23	29	5:13	♍	19:57		
Сентябрь								
1	Чт		30/1	6:24	♍	20:21	●	13:04
2	Пт		2	7:35	♍	20:42		
3	Сб	4:57	3	8:44	♎	21:02		
4	Вс		4	9:52	♎	21:23		
5	Пн	16:39	5	10:58	♏	21:44		
6	Вт		6	12:04	♏	22:07		
7	Ср		7	13:08	♏	22:33		
8	Чт	5:21	8	14:11	♐	23:04		

Число	День недели	Транзит Луны	Лунный день	Время восхода Луны	Время вхождения в знак зодиака	Время захода Луны	Фаза Луны	Начало фазы
9	Пт		9	15:10	♐	23:41	☽	15:50
10	Сб	16:56	10	16:05	♑			
11	Вс		11	16:55	♑	0:26		
12	Пн		12	17:38	♑	1:20		
13	Вт	1:30	13	18:15	♒	2:23		
14	Ср		14	18:48	♒	3:33		
15	Чт	6:24	15	19:16	♓	4:50		
16	Пт		16	19:42	♓	6:10	○	23:06
17	Сб	8:23	17	20:07	♈	7:33		
18	Вс		18	20:33	♈	8:58		
19	Пн	8:59	19	21:01	♉	10:22		
20	Вт		20	21:33	♉	11:45		
21	Ср	9:54	21	22:10	♊	13:05		
22	Чт		22	22:55	♊	14:18		
23	Пт	12:34	23	23:48	♋	15:21	☾	13:57
24	Сб		23		♋	16:14		
25	Вс	16:49	24	0:48	♌	16:57		
26	Пн		25	0:54	♌	16:32		
27	Вт		26	2:03	♌	17:01		
28	Ср	0:44	27	3:13	♍	17:26		
29	Чт		28	4:22	♍	17:47		
30	Пт	10:53	29	5:31	♎	18:07		
Октябрь								
1	Сб		1/2	6:39	♎	18:27	●	3:13

Число	День недели	Транзит Луны	Лунный день	Время восхода Луны	Время вхождения в знак зодиака	Время захода Луны	Фаза Луны	Начало фазы
2	Вс	22:44	3	7:46	♏	18:48		
3	Пн		4	8:52	♏	19:10		
4	Вт		5	9:57	♏	19:35		
5	Ср	11:27	6	11:01	♐	20:03		
6	Чт		7	12:01	♐	20:38		
7	Пт	23:41	8	12:57	♑	21:19		
8	Сб		9	13:48	♑	22:08		
9	Вс		10	14:33	♑	23:06	☽	7:34
10	Пн	9:34	11	15:12	♒			
11	Вт		12	15:45	♒	0:11		
12	Ср	15:44	13	16:14	♓	1:23		
13	Чт		14	16:41	♓	2:40		
14	Пт	18:09	15	17:06	♈	4:01		
15	Сб		16	17:31	♈	5:25		
16	Вс	18:05	17	17:58	♉	6:51	○	7:24
17	Пн		18	18:29	♉	8:18		
18	Вт	17:31	19	19:05	♊	9:43		
19	Ср		20	19:48	♊	11:02		
20	Чт	18:29	21	20:39	♋	12:12		
21	Пт		22	21:39	♋	13:11		
22	Сб	22:35	23	22:44	♌	13:58	☾	22:15
23	Вс		24	23:53	♌	14:36		
24	Пн		24		♌	15:06		
25	Вт	6:17	25	1:03	♍	15:32		
26	Ср		26	2:13	♍	15:54		
27	Чт	16:52	27	3:22	♎	16:14		

Число	День недели	Транзит Луны	Лунный день	Время восхода Луны	Время вхождения в знак зодиака	Время захода Луны	Фаза Луны	Начало фазы
28	Пт		28	4:30	♎	16:33		
29	Сб		29	5:37	♎	16:53		
30	Вс	5:02	30/1	6:43	♏	17:14	●	20:39
31	Пн		2	7:48	♏	17:38		
Ноябрь								
1	Вт	17:44	3	8:53	♐	18:05		
2	Ср		4	9:54	♐	18:37		
3	Чт		5	10:52	♐	19:15		
4	Пт	6:06	6	11:45	♑	20:01		
5	Сб		7	12:32	♑	20:55		
6	Вс	16:56	8	13:12	♒	21:56		
7	Пн		9	13:46	♒	23:03	☽	22:52
8	Вт		10	14:16	♒			
9	Ср	0:46	11	14:42	♓	0:16		
10	Чт		12	15:06	♓	1:33		
11	Пт	4:46	13	15:30	♈	2:53		
12	Сб		14	15:56	♈	4:16		
13	Вс	5:25	15	16:23	♉	5:42		
14	Пн		16	16:56	♉	7:09	○	16:53
15	Вт	4:25	17	17:35	♊	8:33		
16	Ср		18	18:24	♊	9:51		
17	Чт	3:58	19	19:22	♋	10:59		
18	Пт		20	20:28	♋	11:54		
19	Сб	6:16	21	21:38	♌	12:37		

Число	День недели	Транзит Луны	Лунный день	Время восхода Луны	Время вхождения в знак зодиака	Время захода Луны	Фаза Луны	Начало фазы
20	Вс		22	22:50	♌	13:11		
21	Пн	12:35	22		♍	13:38	☾	11:34
22	Вт		23	0:02	♍	14:01		
23	Ср	22:43	24	1:12	♎	14:22		
24	Чт		25	2:20	♎	14:41		
25	Пт		26	3:27	♎	15:00		
26	Сб	11:03	27	4:34	♏	15:20		
27	Вс		28	5:39	♏	15:42		
28	Пн	23:47	29	6:44	♐	16:08		
29	Вт		30/1	7:48	♐	16:38	●	15:19
30	Ср		2	8:48	♐	17:14		
Декабрь								
1	Чт	11:53	3	9:43	♑	17:57		
2	Пт		4	10:32	♑	18:48		
3	Сб	22:45	5	11:14	♒	19:47		
4	Вс		6	11:50	♒	20:52		
5	Пн		7	12:20	♒	22:01		
6	Вт	7:32	8	12:47	♓	23:15		
7	Ср		9	13:11	♓		☽	12:04
8	Чт	13:17	10	13:34	♈	0:31		
9	Пт		11	13:57	♈	1:50		
10	Сб	15:42	12	14:22	♉	3:11		
11	Вс		13	14:50	♉	4:35		
12	Пн	15:42	14	15:25	♊	6:00		

Число	День недели	Транзит Луны	Лунный день	Время восхода Луны	Время вхождения в знак зодиака	Время захода Луны	Фаза Луны	Начало фазы
13	Вт		15	16:07	♊	7:21		
14	Ср	15:10	16	17:00	♋	8:36	○	3:07
15	Чт		17	18:04	♋	9:39		
16	Пт	16:16	18	19:14	♌	10:30		
17	Сб		19	20:29	♌	11:10		
18	Вс	20:53	20	21:43	♍	11:41		
19	Пн		21	22:56	♍	12:06		
20	Вт		21		♍	12:28		
21	Ср	5:41	22	0:06	♎	12:48	☾	4:57
22	Чт		23	1:15	♎	13:08		
23	Пт	17:34	24	2:22	♏	13:27		
24	Сб		25	3:28	♏	13:48		
25	Вс		2	4:34	♏	14:12		
26	Пн	6:20	27	5:38	♐	14:40		
27	Вт		28	6:39	♐	15:13		
28	Ср	18:13	29	7:37	♑	15:54		
29	Чт		30/1	8:29	♑	16:43	●	9:54
30	Пт		2	9:15	♑	17:39		
31	Сб	4:30	3	9:53	♒	18:43		

ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ НА 2017 год

Число	День недели	Транзит Луны	Лунный день	Время восхода Луны	Время вхождения в знак зодиака	Время захода Луны	Фаза Луны	Начало фазы
Январь								
1	Вс		4	10:26	♒	19:52		
2	Пн	12:58	5	10:54	♓	21:04		
3	Вт		6	11:18	♓	22:18		
4	Ср	19:21	7	11:41	♈	23:35		
5	Чт		8	12:03	♈		☽	22:48
6	Пт	23:19	9	12:26	♉	0:53		
7	Сб		10	12:52	♉	2:13		
8	Вс		11	13:22	♉	3:34		
9	Пн	1:07	12	13:58	♊	4:55		
10	Вт		13	14:44	♊	6:11		
11	Ср	1:50	14	15:41	♋	7:19		
12	Чт		15	16:47	♋	8:17	○	14:35
13	Пт	3:09	16	18:01	♌	9:02		
14	Сб		17	19:17	♌	9:39		
15	Вс	6:53	18	20:32	♍	10:08		

Число	День недели	Транзит Луны	Лунный день	Время восхода Луны	Время вхождения в знак зодиака	Время захода Луны	Фаза Луны	Начало фазы
16	Пн		19	21:46	♍	10:32		
17	Вт	14:17	20	22:57	♎	10:53		
18	Ср		20		♎	11:13		
19	Чт		21	0:06	♎	11:33		
20	Пт	1:10	22	1:14	♏	11:54	☾	1:15
21	Сб		23	2:20	♏	12:16		
22	Вс	13:46	24	3:25	♐	12:42		
23	Пн		25	4:27	♐	13:13		
24	Вт		26	5:27	♐	13:50		
25	Ср	1:44	27	6:22	♑	14:36		
26	Чт		28	7:10	♑	15:29		
27	Пт	11:38	29	7:52	♒	16:31		
28	Сб		1/2	8:28	♒	17:39	●	3:08
29	Вс	19:11	3	8:58	♓	18:51		
30	Пн		4	9:24	♓	20:07		
31	Вт		5	9:48	♓	21:24		
Февраль								
1	Ср	0:48	6	10:10	♈	22:42		
2	Чт		7	10:33	♈			
3	Пт	4:51	8	10:57	♉	0:01		
4	Сб		9	11:25	♉	1:20	☽	7:20
5	Вс	7:45	10	11:58	♊	2:39		
6	Пн		11	12:38	♊	3:55		
7	Вт	10:04	12	13:28	♋	5:04		

Число	День недели	Транзит Луны	Лунный день	Время восхода Луны	Время вхождения в знак зодиака	Время захода Луны	Фаза Луны	Начало фазы
8	Ср		13	14:29	♋	6:04		
9	Чт	12:42	14	15:37	♌	6:54		
10	Пт		15	16:51	♌	7:34		
11	Сб	16:53	16	18:07	♍	8:06	○	3:34
12	Вс		17	19:22	♍	8:33		
13	Пн	23:44	18	20:36	♎	8:56		
14	Вт		19	21:47	♎	9:17		
15	Ср		20	22:56	♎	9:37		
16	Чт	9:42	20		♏	9:57		
17	Пт		21	0:04	♏	10:19		
18	Сб	21:53	22	1:10	♐	10:44	☾	22:34
19	Вс		23	2:13	♐	11:12		
20	Пн		24	3:14	♐	11:47		
21	Вт	10:09	25	4:11	♑	12:28		
22	Ср		26	5:02	♑	13:17		
23	Чт	20:18	27	5:47	♒	14:15		
24	Пт		28	6:25	♒	15:21		
25	Сб		29	6:58	♒	16:32		
26	Вс	3:25	30/1	7:26	♓	17:48	●	17:59
27	Пн		2	7:51	♓	19:06		
28	Вт	7:53	3	8:14	♈	20:26		
Март								
1	Ср		4	8:37	♈	21:47		
2	Чт	10:44	5	9:02	♉	23:08		

Число	День недели	Транзит Луны	Лунный день	Время восхода Луны	Время вхождения в знак зодиака	Время захода Луны	Фаза Луны	Начало фазы
3	Пт		6	9:29	♉			
4	Сб	13:07	7	10:00	♊	0:28		
5	Вс		8	10:38	♊	1:45	☽	14:34
6	Пн	15:55	9	11:24	♋	2:56		
7	Вт		10	12:20	♋	3:58		
8	Ср	19:47	11	13:24	♌	4:50		
9	Чт		12	14:34	♌	5:32		
10	Пт		13	15:48	♌	6:06		
11	Сб	1:08	14	17:02	♍	6:34		
12	Вс		15	18:16	♍	6:58	○	17:55
13	Пн	8:29	16	19:28	♎	7:20		
14	Вт		17	20:39	♎	7:40		
15	Ср	18:12	18	21:48	♏	8:00		
16	Чт		19	22:55	♏	8:22		
17	Пт		19		♏	8:45		
18	Сб	6:01	20	0:00	♐	9:12		
19	Вс		21	1:02	♐	9:43		
20	Пн	18:32	22	2:00	♑	10:21	☾	18:59
21	Вт		23	2:53	♑	11:07		
22	Ср		24	3:40	♑	12:00		
23	Чт	5:29	25	4:21	♒	13:01		
24	Пт		26	4:55	♒	14:10		
25	Сб	13:08	27	5:25	♓	15:23		
26	Вс		28	6:51	♓	17:41		
27	Пн	18:12	29	7:15	♈	19:01		
28	Вт		1/2	7:39	♈	20:24	●	6:58

Число	День недели	Транзит Луны	Лунный день	Время восхода Луны	Время вхождения в знак зодиака	Время захода Луны	Фаза Луны	Начало фазы
29	Ср	19:49	3	8:03	♉	21:47		
30	Чт		4	8:29	♉	23:11		
31	Пт	20:41	5	9:00	♊			
Апрель								
1	Сб		6	9:36	♊	0:32		
2	Вс	22:28	7	10:20	♋	1:48		
3	Пн		8	11:14	♋	2:54	☽	22:41
4	Вт		9	12:16	♋	3:50		
5	Ср	2:14	10	13:24	♌	4:34		
6	Чт		11	14:36	♌	5:10		
7	Пт	8:21	12	15:49	♍	5:39		
8	Сб		13	17:02	♍	6:03		
9	Вс	16:35	14	18:14	♎	6:25		
10	Пн		15	19:24	♎	6:45		
11	Вт		16	20:34	♎	7:05	○	10:09
12	Ср	2:43	17	21:42	♏	7:25		
13	Чт		18	22:48	♏	7:47		
14	Пт	14:28	19	23:52	♐	8:12		
15	Сб		19		♐	8:42		
16	Вс		20	0:52	♐	9:17		
17	Пн	3:06	21	1:47	♑	9:59		
18	Вт		22	2:36	♑	10:48		
19	Ср	14:53	23	3:18	♒	11:46	☾	13:58
20	Чт		24	3:54	♒	12:50		

Число	День недели	Транзит Луны	Лунный день	Время восхода Луны	Время вхождения в знак зодиака	Время захода Луны	Фаза Луны	Начало фазы
21	Пт	23:44	25	4:25	♓	14:00		
22	Сб		26	4:52	♓	15:14		
23	Вс		27	5:16	♓	16:32		
24	Пн	4:34	28	5:39	♈	17:53		
25	Вт		29	6:03	♈	19:17		
26	Ср	5:57	30/1	6:28	♉	20:43	●	16:17
27	Чт		2	6:56	♉	22:08		
28	Пт	5:40	3	7:30	♊	23:30		
29	Сб		4	8:12	♊			
30	Вс	5:49	5	9:03	♋	0:43		
Май								
1	Пн		6	10:04	♋	1:45		
2	Вт	8:13	7	11:13	♌	2:35		
3	Ср		8	12:25	♌	3:14	☽	6:48
4	Чт	13:48	9	13:39	♍	3:45		
5	Пт		10	14:52	♍	4:10		
6	Сб	22:21	11	16:04	♎	4:32		
7	Вс		12	17:14	♎	4:52		
8	Пн		13	18:23	♎	5:11		
9	Вт	9:02	14	19:31	♏	5:31		
10	Ср		15	20:38	♏	5:52		
11	Чт	21:01	16	21:43	♐	6:15	○	1:44
12	Пт		17	22:45	♐	6:43		
13	Сб		18	23:42	♐	7:15		

Число	День недели	Транзит Луны	Лунный день	Время восхода Луны	Время вхождения в знак зодиака	Время захода Луны	Фаза Луны	Начало фазы
14	Вс	9:39	18		♑	7:54		
15	Пн		19	0:34	♑	8:41		
16	Вт	21:51	20	1:18	♒	9:35		
17	Ср		21	1:56	♒	10:36		
18	Чт		22	2:28	♒	11:42		
19	Пт	7:53	23	2:55	♓	12:53	☾	4:34
20	Сб		24	3:20	♓	14:08		
21	Вс	14:12	25	3:42	♈	15:25		
22	Пн		26	4:04	♈	16:46		
23	Вт	16:34	27	4:27	♉	18:10		
24	Ср		28	4:53	♉	19:35		
25	Чт	16:16	29/1	5:23	♊	1:00	●	23:46
26	Пт		2	6:01	♊	22:21		
27	Сб	15:26	3	6:48	♋	23:31		
28	Вс		4	7:46	♋			
29	Пн	16:13	5	8:54	♌	0:29		
30	Вт		6	10:08	♌	1:14		
31	Ср	20:17	7	11:24	♍	1:49		
Июнь								
1	Чт		8	12:39	♍	2:16	☽	16:43
2	Пт		9	13:53	♍	2:40		
3	Сб	4:05	10	15:04	♎	3:00		
4	Вс		11	16:13	♎	3:19		
5	Пн	14:47	12	17:22	♏	3:38		

Число	День недели	Транзит Луны	Лунный день	Время восхода Луны	Время вхождения в знак зодиака	Время захода Луны	Фаза Луны	Начало фазы
6	Вт		13	18:29	♏	3:58		
7	Ср		14	19:35	♏	4:20		
8	Чт	3:00	15	20:38	♐	4:46		
9	Пт		16	21:37	♐	5:16	○	17:11
10	Сб	15:37	17	22:31	♑	5:53		
11	Вс		18	23:19	♑	6:37		
12	Пн		19	23:59	♑	7:28		
13	Вт	3:46	19		♒	8:27		
14	Ср		20	0:33	♒	9:32		
15	Чт	14:19	21	1:01	♓	10:40		
16	Пт		22	1:26	♓	11:52		
17	Сб	21:56	23	1:48	♈	13:06	☾	15:34
18	Вс		24	2:09	♈	14:23		
19	Пн		25	2:30	♈	15:43		
20	Вт	1:54	26	2:54	♉	17:05		
21	Ср		27	3:20	♉	18:29		
22	Чт	2:45	28	3:53	♊	19:51		
23	Пт		29	4:34	♊	21:08		
24	Сб	2:08	30/1	5:26	♋	22:13	●	6:32
25	Вс		2	6:30	♋	23:06		
26	Пн	2:08	3	7:43	♌	23:47		
27	Вт		4	9:01	♌			
28	Ср	4:42	5	10:19	♍	0:19		
29	Чт		6	11:36	♍	0:45		
30	Пт	11:03	7	12:50	♎	1:07		

Число	День недели	Транзит Луны	Лунный день	Время восхода Луны	Время вхождения в знак зодиака	Время захода Луны	Фаза Луны	Начало фазы
Июль								
1	Сб		8	14:01	♎	1:26	☽	4:52
2	Вс	21:00	9	15:11	♏	1:46		
3	Пн		10	16:19	♏	2:05		
4	Вт		11	17:25	♏	2:26		
5	Ср	9:09	12	18:29	♐	2:50		
6	Чт		13	19:30	♐	3:19		
7	Пт	21:46	14	20:27	♑	3:53		
8	Сб		15	21:17	♑	4:34		
9	Вс		16	22:00	♑	5:23	○	8:08
10	Пн	9:36	17	22:36	♒	6:20		
11	Вт		18	23:06	♒	7:23		
12	Ср	19:52	19	23:32	♓	8:31		
13	Чт		20	23:55	♓	9:41		
14	Пт		20		♓	10:55		
15	Сб	3:53	21	0:16	♈	12:09		
16	Вс		22	0:37	♈	13:26	☾	23:27
17	Пн	9:05	23	0:58	♉	14:45		
18	Вт		24	1:23	♉	16:06		
19	Ср	11:32	25	1:51	♊	17:26		
20	Чт		26	2:27	♊	18:44		
21	Пт	12:11	27	3:12	♋	19:54		
22	Сб		28	4:08	♋	20:53		
23	Вс	12:35	29/1	5:17	♌	21:40	●	13:47
24	Пн		2	6:33	♌	22:16		

Число	День недели	Транзит Луны	Лунный день	Время восхода Луны	Время вхождения в знак зодиака	Время захода Луны	Фаза Луны	Начало фазы
25	Вт	14:33	3	7:53	♍	22:46		
26	Ср		4	9:12	♍	23:10		
27	Чт	19:38	5	10:29	♎	23:31		
28	Пт		6	11:43	♎	23:51		
29	Сб		7	12:55	♎			
30	Вс	4:24	8	14:05	♏	0:11	☽	19:24
31	Пн		9	15:13	♏	0:32		
Август								
1	Вт	16:02	10	16:18	♐	0:55		
2	Ср		11	17:21	♐	1:21		
3	Чт		12	18:19	♐	1:53		
4	Пт	4:38	13	19:12	♑	2:31		
5	Сб		14	19:57	♑	3:17		
6	Вс	16:17	15	20:36	♒	4:11		
7	Пн		16	21:09	♒	5:13	○	22:12
8	Вт		17	21:37	♒	6:20		
9	Ср	1:57	18	22:01	♓	7:31		
10	Чт		19	22:23	♓	8:44		
11	Пт	9:23	20	22:44	♈	9:59		
12	Сб		21	23:05	♈	11:15		
13	Вс	14:41	22	23:28	♉	12:33		
14	Пн		23	23:54	♉	13:52		
15	Вт	18:07	23		♊	15:11	☾	5:16
16	Ср		24	0:26	♊	16:28		

Число	День недели	Транзит Луны	Лунный день	Время восхода Луны	Время вхождения в знак зодиака	Время захода Луны	Фаза Луны	Начало фазы
17	Чт	20:14	25	1:05	♋	17:39		
18	Пт		26	1:56	♋	18:41		
19	Сб	21:56	27	2:57	♌	19:31		
20	Вс		28	4:08	♌	20:12		
21	Пн		29/1	5:26	♌	20:44	●	22:31
22	Вт	0:26	2	6:45	♍	21:11		
23	Ср		3	8:04	♍	21:33		
24	Чт	5:06	4	9:21	♎	21:54		
25	Пт		5	10:35	♎	22:14		
26	Сб	12:54	6	11:47	♏	22:35		
27	Вс		7	12:57	♏	22:57		
28	Пн	23:49	8	14:04	♐	23:22		
29	Вт		9	15:09	♐	23:52	☽	12:14
30	Ср		10	16:09	♐			
31	Чт	12:20	11	17:04	♑	0:27		
Сентябрь								
1	Пт		12	17:52	♑	1:10		
2	Сб		13	18:34	♑	2:01		
3	Вс	0:07	14	19:09	♒	3:00		
4	Пн		15	19:39	♒	4:05		
5	Вт	9:29	16	20:04	♓	5:15		
6	Ср		17	20:27	♓	6:28	○	11:04
7	Чт	16:02	18	20:49	♈	7:44		
8	Пт		19	21:10	♈	9:02		

Число	День недели	Транзит Луны	Лунный день	Время восхода Луны	Время вхождения в знак зодиака	Время захода Луны	Фаза Луны	Начало фазы
9	Сб	20:24	20	21:33	♉	10:21		
10	Вс		21	21:58	♉	11:41		
11	Пн	23:30	22	22:28	♊	13:00		
12	Вт		23	23:04	♊	14:18		
13	Ср		24	23:50	♊	15:30	☾	10:26
14	Чт	2:13	24		♋	16:34		
15	Пт		25	0:47	♋	17:27		
16	Сб	5:10	26	1:53	♌	18:10		
17	Вс		27	3:06	♌	18:44		
18	Пн	8:53	28	4:24	♍	19:12		
19	Вт		29	5:42	♍	19:35		
20	Ср	14:07	30/1	6:59	♎	19:57	●	9:31
21	Чт		2	8:14	♎	20:17		
22	Пт	21:41	3	9:28	♏	20:37		
23	Сб		4	10:40	♏	20:59		
24	Вс		5	10:49	♏	21:23		
25	Пн	7:02	6	11:55	♐	20:50		
26	Вт		7	12:58	♐	21:23		
27	Ср	19:25	8	13:55	♑	22:03		
28	Чт		9	14:46	♑	22:50	☽	5:55
29	Пт		10	15:30	♑	23:45		
30	Сб	7:41	11	16:07	♒			
Октябрь								
1	Вс		12	16:39	♒	0:47		

Число	День недели	Транзит Луны	Лунный день	Время восхода Луны	Время вхождения в знак зодиака	Время захода Луны	Фаза Луны	Начало фазы
2	Пн	17:27	13	17:06	♓	1:55		
3	Вт		14	17:30	♓	3:07		
4	Ср	23:41	15	17:52	♈	4:22		
5	Чт		16	18:13	♈	5:40	○	21:41
6	Пт		17	18:35	♈	7:01		
7	Сб	2:57	18	19:00	♉	8:23		
8	Вс		19	19:28	♉	9:45		
9	Пн	4:46	20	20:03	♊	11:06		
10	Вт		21	20:47	♊	12:22		
11	Ср	6:39	22	21:40	♋	13:30		
12	Чт		23	22:43	♋	14:26	☾	15:27
13	Пт	9:42	24	23:54	♌	15:12		
14	Сб		24		♌	15:47		
15	Вс	14:20	25	1:10	♍	16:16		
16	Пн		26	2:26	♍	16:40		
17	Вт	20:36	27	3:42	♎	17:01		
18	Ср		28	4:57	♎	17:21		
19	Чт		29/1	6:11	♎	17:41	●	22:13
20	Пт	4:42	2	7:23	♏	18:01		
21	Сб		3	8:34	♏	18:24		
22	Вс	14:58	4	9:42	♐	18:50		
23	Пн		5	10:47	♐	19:20		
24	Вт		6	11:47	♐	19:57		
25	Ср	3:13	7	12:40	♑	20:41		
26	Чт		8	13:27	♑	21:32		
27	Пт	16:00	9	14:07	♒	22:31		

Число	День недели	Транзит Луны	Лунный день	Время восхода Луны	Время вхождения в знак зодиака	Время захода Луны	Фаза Луны	Начало фазы
28	Сб		10	14:40	♒	23:35	☽	1:23
29	Вс		11	15:08	♒			
30	Пн	2:47	12	15:32	♓	0:44		
31	Вт		13	15:54	♓	1:57		
Ноябрь								
1	Ср	9:44	14	16:15	♈	3:13		
2	Чт		15	16:36	♈	4:32		
3	Пт	12:47	16	16:59	♉	5:54		
4	Сб		17	17:26	♉	7:19	○	8:24
5	Вс	13:27	18	17:58	♊	8:43		
6	Пн		19	18:39	♊	10:05		
7	Вт	13:48	20	19:30	♋	11:20		
8	Ср		21	20:32	♋	12:23		
9	Чт	15:30	22	21:43	♌	13:13		
10	Пт		23	22:58	♌	13:52	☾	23:38
11	Сб	19:42	23		♍	14:23		
12	Вс		24	0:15	♍	14:48		
13	Пн		25	1:31	♍	15:09		
14	Вт	2:27	26	2:45	♎	15:28		
15	Ср		27	3:59	♎	15:47		
16	Чт	11:20	28	5:10	♏	16:07		
17	Пт		29	6:21	♏	16:28		
18	Сб	22:00	30/1	7:30	♐	16:51	●	14:43
19	Вс		2	8:36	♐	17:20		

Число	День недели	Транзит Луны	Лунный день	Время восхода Луны	Время вхождения в знак зодиака	Время захода Луны	Фаза Луны	Начало фазы
20	Пн		3	9:39	♐	17:54		
21	Вт	10:15	4	10:35	♑	18:34		
22	Ср		5	11:25	♑	19:23		
23	Чт	23:15	6	12:07	♒	20:18		
24	Пт		7	12:42	♒	21:20		
25	Сб		8	13:11	♒	22:26		
26	Вс	11:05	9	13:36	♓	23:36	☽	20:04
27	Пн		10	13:58	♓			
28	Вт	19:31	11	14:18	♈	0:49		
29	Ср		12	14:39	♈	2:04		
30	Чт	23:39	13	15:00	♉	3:23		
Декабрь								
1	Пт		14	15:24	♉	4:45		
2	Сб		15	15:52	♉	6:10		
3	Вс	0:22	16	16:28	♊	7:35	○	18:48
4	Пн	23:38	17	17:15	♋	8:56		
5	Вт		18	18:13	♋	10:08		
6	Ср	23:38	19	19:23	♌	11:07		
7	Чт		20	20:40	♌	11:52		
8	Пт		21	21:59	♌	12:27		
9	Сб	2:10	22	23:18	♍	12:54		
10	Вс		22		♍	13:17	☾	10:52
11	Пн	8:02	23	0:34	♎	13:37		
12	Вт		24	1:48	♎	13:56		

Число	День недели	Транзит Луны	Лунный день	Время восхода Луны	Время вхождения в знак зодиака	Время захода Луны	Фаза Луны	Начало фазы
13	Ср	17:00	25	3:00	♏	14:14		
14	Чт		26	4:11	♏	14:34		
15	Пт		27	5:20	♏	14:56		
16	Сб	4:08	28	6:27	♐	15:23		
17	Вс		29	7:31	♐	15:54		
18	Пн	16:35	30/1	8:30	♑	16:32	●	9:32
19	Вт		2	9:23	♑	17:17		
20	Ср		3	10:08	♑	18:10		
21	Чт	5:30	4	10:45	♒	19:10		
22	Пт		5	11:16	♒	20:15		
23	Сб	17:43	6	11:42	♓	21:22		
24	Вс		7	12:04	♓	22:33		
25	Пн		8	12:25	♓	23:45		
26	Вт	3:28	9	12:44	♈		☽	12:21
27	Ср		10	13:03	♈	1:00		
28	Чт	9:24	11	13:25	♉	2:17		
29	Пт		12	13:49	♉	3:38		
30	Сб	11:32	13	14:20	♊	5:01		
31	Вс		14	14:59	♊	6:23		

ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ НА 2018 год

Число	День недели	Транзит Луны	Лунный день	Время восхода Луны	Время вхождения в знак зодиака	Время захода Луны	Фаза Луны	Начало фазы
Январь								
1	Пн	11:11	15	15:51	♋	7:41		
2	Вт		16	16:55	♋	8:48	○	5:25
3	Ср	10:24	17	18:11	♌	9:42		
4	Чт		18	19:33	♌	10:24		
5	Пт	11:13	19	20:55	♍	10:56		
6	Сб		20	22:16	♍	11:21		
7	Вс	15:16	21	23:33	♎	11:43		
8	Пн		21		♎	12:03		
9	Вт	23:06	22	0:48	♏	12:22	☾	1:26
10	Ср		23	2:00	♏	12:41		
11	Чт		24	3:10	♏	13:03		
12	Пт	10:05	25	4:17	♐	13:27		
13	Сб		26	5:22	♐	13:56		
14	Вс	22:43	27	6:23	♑	14:31		
15	Пн		28	7:18	♑	15:14		

Число	День недели	Транзит Луны	Лунный день	Время восхода Луны	Время вхождения в знак зодиака	Время захода Луны	Фаза Луны	Начало фазы
16	Вт		29	8:06	♑	16:05		
17	Ср	11:33	1/2	8:46	♒	17:02	●	5:18
18	Чт		3	9:20	♒	18:06		
19	Пт	23:28	4	9:48	♓	19:13		
20	Сб		5	10:11	♓	20:23		
21	Вс		6	10:32	♓	21:34		
22	Пн	9:28	7	10:51	♈	22:47		
23	Вт		8	11:10	♈			
24	Ср	16:41	9	11:30	♉	0:01	☽	1:22
25	Чт		10	11:52	♉	1:18		
26	Пт	20:41	11	12:18	♊	2:37		
27	Сб		12	12:51	♊	3:56		
28	Вс	21:59	13	13:35	♋	5:14		
29	Пн		14	14:31	♋	6:25		
30	Вт	21:54	15	15:40	♌	7:26		
31	Ср		16	16:59	♌	8:14	○	16:28
Февраль								
1	Чт	22:14	17	18:23	♍	8:51		
2	Пт		18	19:47	♍	9:21		
3	Сб		19	21:08	♍	9:45		
4	Вс	0:48	20	22:27	♎	10:06		
5	Пн		21	23:42	♎	10:26		
6	Вт	6:58	21		♏	10:46		
7	Ср		22	0:55	♏	11:07	☾	18:55

Число	День недели	Транзит Луны	Лунный день	Время восхода Луны	Время вхождения в знак зодиака	Время захода Луны	Фаза Луны	Начало фазы
8	Чт	16:55	23	2:05	♐	11:30		
9	Пт		24	3:12	♐	11:58		
10	Сб		25	4:15	♐	12:31		
11	Вс	5:22	26	5:12	♑	13:11		
12	Пн		27	6:02	♑	13:58		
13	Вт	18:13	28	6:45	♒	14:54		
14	Ср		29	7:21	♒	15:56		
15	Чт		30	7:51	♒	17:02		
16	Пт	5:43	1/2	8:16	♓	18:12	●	0:06
17	Сб		3	8:38	♓	19:24		
18	Вс	15:06	4	8:58	♈	20:37		
19	Пн		5	9:17	♈	21:51		
20	Вт	22:13	6	9:36	♉	23:07		
21	Ср		7	9:57	♉			
22	Чт		8	10:21	♉	0:24		
23	Пт	3:09	9	10:51	♊	1:42	☽	11:10
24	Сб		10	11:29	♊	2:58		
25	Вс	6:07	11	12:17	♋	4:10		
26	Пн		12	13:18	♋	5:13		
27	Вт	7:43	13	14:31	♌	6:05		
28	Ср		14	15:51	♌	6:46		
Март								
1	Чт	8:59	15	17:15	♍	7:18		
2	Пт		16	18:38	♍	7:44	○	3:52

Число	День недели	Транзит Луны	Лунный день	Время восхода Луны	Время вхождения в знак зодиака	Время захода Луны	Фаза Луны	Начало фазы
3	Сб	11:22	17	19:59	♎	8:07		
4	Вс		18	21:18	♎	8:28		
5	Пн	16:24	19	22:34	♏	8:48		
6	Вт		20	23:47	♏	9:09		
7	Ср		20		♏	9:31		
8	Чт	1:04	21	0:57	♐	9:58		
9	Пт		22	2:03	♐	10:29	☾	14:21
10	Сб	12:53	23	3:03	♑	11:06		
11	Вс		24	3:57	♑	11:51		
12	Пн		25	4:43	♑	12:43		
13	Вт	1:46	26	5:21	♒	13:43		
14	Ср		27	5:53	♒	14:48		
15	Чт	13:13	28	6:19	♓	15:57		
16	Пт		29	6:42	♓	17:09		
17	Сб	21:58	30/1	7:03	♈	18:23	●	16:13
18	Вс		2	7:22	♈	19:38		
19	Пн		3	7:41	♈	20:55		
20	Вт	4:08	4	8:02	♉	22:13		
21	Ср		5	8:25	♉	23:32		
22	Чт	8:31	6	8:53	♊			
23	Пт		7	9:27	♊	0:50		
24	Сб	11:54	8	10:12	♋	2:03	☽	18:36
25	Вс		9	12:07	♋	4:07		
26	Пн	15:46	10	13:14	♌	5:01		
27	Вт		11	14:30	♌	5:44		
28	Ср	18:31	12	15:50	♍	6:18		

Число	День недели	Транзит Луны	Лунный день	Время восхода Луны	Время вхождения в знак зодиака	Время захода Луны	Фаза Луны	Начало фазы
29	Чт		13	17:12	♍	6:46		
30	Пт	21:53	14	18:33	♎	7:09		
31	Сб		15	19:53	♎	7:30	○	16:38
Апрель								
1	Вс		16	21:11	♎	7:50		
2	Пн	2:58	17	22:26	♏	8:10		
3	Вт		18	23:39	♏	8:32		
4	Ср	10:56	18		♐	8:56		
5	Чт		19	0:48	♐	9:25		
6	Пт	22:02	20	1:52	♑	10:00		
7	Сб		21	2:50	♑	10:42		
8	Вс		22	3:39	♑	11:32	☾	10:19
9	Пн	10:51	23	4:20	♒	12:28		
10	Вт		24	4:54	♒	13:31		
11	Ср	22:41	25	5:22	♓	14:39		
12	Чт		26	5:46	♓	15:49		
13	Пт		27	6:07	♓	17:02		
14	Сб	7:27	28	6:26	♈	18:18		
15	Вс		29	6:45	♈	19:36		
16	Пн	12:52	1/2	7:05	♉	20:55	●	5:58
17	Вт		3	7:27	♉	22:16		
18	Ср	16:03	4	7:54	♊	23:37		
19	Чт		5	8:26	♊			
20	Пт	18:28	6	9:08	♋	0:54		



Число	День недели	Транзит Луны	Лунный день	Время восхода Луны	Время вхождения в знак зодиака	Время захода Луны	Фаза Луны	Начало фазы
21	Сб		7	10:00	♋	2:03		
22	Вс	21:10	8	11:04	♌	3:01		
23	Пн		9	12:17	♌	3:47	☽	1:47
24	Вт		10	13:36	♌	4:23		
25	Ср	0:41	11	14:56	♍	4:51		
26	Чт		12	16:15	♍	5:15		
27	Пт	5:14	13	17:34	♎	5:35		
28	Сб		14	18:51	♎	5:54		
29	Вс	11:13	15	20:07	♏	6:13		
30	Пн		16	21:21	♏	6:34	○	4:59
Май								
1	Вт	19:21	17	22:33	♐	6:57		
2	Ср		18	23:40	♐	7:23		
3	Чт		18		♐	7:55		
4	Пт	6:07	19	0:41	♑	8:34		
5	Сб		20	1:34	♑	9:21		
6	Вс	18:50	21	2:19	♒	10:15		
7	Пн		22	2:55	♒	11:15		
8	Вт		23	3:25	♒	12:21	☾	6:10
9	Ср	7:12	24	3:50	♓	13:29		
10	Чт		25	4:12	♓	14:41		
11	Пт	16:41	26	4:31	♈	15:54		
12	Сб		27	4:49	♈	17:11		
13	Вс	22:16	28	5:08	♉	18:30		

Число	День недели	Транзит Луны	Лунный день	Время восхода Луны	Время вхождения в знак зодиака	Время захода Луны	Фаза Луны	Начало фазы
14	Пн		29	5:29	♉	19:51		
15	Вт		30/1	5:53	♉	21:14	●	5:49
16	Ср	0:44	2	6:23	♊	22:36		
17	Чт		3	7:01	♊	23:52		
18	Пт	1:48	4	7:50	♋			
19	Сб		5	8:52	♋	0:56		
20	Вс	3:12	6	10:04	♌	1:48		
21	Пн		7	11:23	♌	2:27		
22	Вт	6:04	8	12:43	♍	2:58	☽	7:50
23	Ср		9	14:03	♍	3:22		
24	Чт	10:53	10	15:21	♎	3:43		
25	Пт		11	16:38	♎	4:02		
26	Сб	17:41	12	17:53	♏	4:20		
27	Вс		13	19:07	♏	4:39		
28	Пн		14	20:19	♏	5:00		
29	Вт	2:30	15	21:28	♐	5:25	○	18:21
30	Ср		16	22:32	♐	5:54		
31	Чт	13:28	17	23:28	♑	6:30		
Июнь								
1	Пт		17		♑	7:13		
2	Сб		18	0:17	♑	8:04		
3	Вс	2:07	19	0:56	♒	9:03		
4	Пн		20	1:29	♒	10:06		
5	Вт	14:55	21	1:55	♓	11:13		



Число	День недели	Транзит Луны	Лунный день	Время восхода Луны	Время вхождения в знак зодиака	Время захода Луны	Фаза Луны	Начало фазы
6	Ср		22	2:17	♓	12:22	☾	22:33
7	Чт		23	2:37	♓	13:34		
8	Пт	1:27	24	2:55	♈	14:47		
9	Сб		25	3:13	♈	16:03		
10	Вс	8:05	26	3:32	♉	17:22		
11	Пн		27	3:53	♉	18:44		
12	Вт	10:54	28	4:19	♊	20:08		
13	Ср		29/1	4:53	♊	21:28	●	23:44
14	Чт	11:21	2	5:37	♋	22:41		
15	Пт		3	6:34	♋	23:40		
16	Сб	11:22	4	7:44	♌			
17	Вс		5	9:03	♌	0:26		
18	Пн	12:42	6	10:26	♍	1:01		
19	Вт		7	11:49	♍	1:29		
20	Ср	16:30	8	13:09	♎	1:51	☽	14:52
21	Чт		9	14:27	♎	2:10		
22	Пт	23:12	10	15:43	♏	2:29		
23	Сб		11	16:56	♏	2:47		
24	Вс		12	18:08	♏	3:07		
25	Пн	8:30	13	19:18	♐	3:30		
26	Вт		14	20:23	♐	3:57		
27	Ср	19:53	15	21:22	♑	4:29		
28	Чт		16	22:14	♑	5:10	○	8:54
29	Пт		17	22:57	♑	5:58		
30	Сб	8:38	18	23:32	♒	6:54		

Число	День недели	Транзит Луны	Лунный день	Время восхода Луны	Время вхождения в знак зодиака	Время захода Луны	Фаза Луны	Начало фазы
Июль								
1	Вс		19	0:00	♒	7:55		
2	Пн	21:32	19	0:10	♓	9:01		
3	Вт		20	0:23	♓	10:09		
4	Ср		21	0:43	♓	11:19		
5	Чт	8:51	22	1:02	♈	12:30		
6	Пт		23	1:19	♈	13:43	☾	11:52
7	Сб	16:52	24	1:37	♉	14:59		
8	Вс		25	1:56	♉	16:17		
9	Пн	20:59	26	2:19	♊	17:38		
10	Вт		27	2:47	♊	18:59		
11	Ср	22:00	28	3:25	♋	20:16		
12	Чт		29	4:14	♋	21:23		
13	Пт	21:32	30/1	5:18	♌	22:17	●	6:49
14	Сб		2	6:35	♌	22:59		
15	Вс	21:32	3	8:00	♍	23:30		
16	Пн		4	9:26	♍	23:55		
17	Вт	23:43	5	10:50	♎			
18	Ср		6	12:11	♎	0:16		
19	Чт		7	13:29	♎	0:36	☽	23:53
20	Пт	5:14	8	14:45	♏	0:54		
21	Сб		9	15:58	♏	1:14		
22	Вс	14:13	10	17:09	♐	1:35		
23	Пн		11	18:15	♐	2:01		
24	Вт		12	19:17	♐	2:31		

Число	День недели	Транзит Луны	Лунный день	Время восхода Луны	Время вхождения в знак зодиака	Время захода Луны	Фаза Луны	Начало фазы
25	Ср	1:50	13	20:11	♑	3:09		
26	Чт		14	20:56	♑	3:54		
27	Пт	14:42	15	21:34	♒	4:47		
28	Сб		16	22:04	♒	5:47	○	0:21
29	Вс		17	22:29	♒	6:52		
30	Пн	3:29	18	22:50	♓	8:00		
31	Вт		19	23:09	♓	9:09		
Август								
1	Ср	14:53	20	23:26	♈	10:19		
2	Чт		21	23:46	♈	11:31		
3	Пт	23:52	21		♉	12:44		
4	Сб		22	0:01	♉	13:59	☾	22:19
5	Вс		23	0:22	♉	15:17		
6	Пн	5:33	24	0:47	♊	16:35		
7	Вт		25	1:18	♊	17:52		
8	Ср	8:02	26	2:00	♋	19:03		
9	Чт		27	2:56	♋	20:03		
10	Пт	8:19	28	4:06	♌	20:50		
11	Сб		29/1	5:27	♌	21:26	●	13:59
12	Вс	8:00	2	6:54	♍	21:55		
13	Пн		3	8:21	♍	22:18		
14	Вт	8:58	4	9:46	♎	22:39		
15	Ср		5	11:09	♎	22:59		
16	Чт	12:55	6	12:28	♏	2318		

Число	День недели	Транзит Луны	Лунный день	Время восхода Луны	Время вхождения в знак зодиака	Время захода Луны	Фаза Луны	Начало фазы
17	Пт		7	13:44	♏	23:39		
18	Сб	20:46	8	14:57	♐		☽	11:50
19	Вс		9	16:06	♐	0:04		
20	Пн		10	17:10	♐	0:33		
21	Вт	8:02	11	18:06	♑	1:08		
22	Ср		12	18:55	♑	1:50		
23	Чт	20:57	13	19:35	♒	2:41		
24	Пт		14	20:07	♒	3:39		
25	Сб		15	20:34	♒	4:43		
26	Вс	9:33	16	20:56	♓	5:50	○	15:57
27	Пн		17	21:15	♓	6:59		
28	Вт	20:36	18	21:33	♈	8:10		
29	Ср		19	21:50	♈	9:21		
30	Чт		20	22:07	♈	10:34		
31	Пт	5:31	21	22:27	♉	11:49		
Сентябрь								
1	Сб		22	22:49	♉	13:04		
2	Вс	12:03	23	23:18	♊	14:21		
3	Пн		24	23:54	♊	15:37	☾	6:39
4	Вт	16:05	24		♋	16:48		
5	Ср		25	0:42	♋	17:51		
6	Чт	17:55	26	1:43	♌	18:42		
7	Пт		27	2:58	♌	19:22		
8	Сб	18:30	28	4:21	♍	19:53		

Число	День недели	Транзит Луны	Лунный день	Время восхода Луны	Время вхождения в знак зодиака	Время захода Луны	Фаза Луны	Начало фазы
9	Вс		29/1	5:48	♍	20:18	●	22:03
10	Пн	19:21	2	7:15	♎	20:40		
11	Вт		3	8:40	♎	21:00		
12	Ср	22:16	4	10:03	♏	21:20		
13	Чт		5	11:23	♏	21:41		
14	Пт		6	12:40	♏	22:04		
15	Сб	4:46	7	13:52	♐	22:32		
16	Вс		8	14:59	♐	23:05		
17	Пн	15:09	9	16:00	♑	23:45	☽	3:16
18	Вт		10	16:52	♑			
19	Ср		11	17:34	♑	0:33		
20	Чт	3:53	12	18:09	♒	1:29		
21	Пт		13	18:38	♒	2:31		
22	Сб	16:28	14	19:01	♓	3:37		
23	Вс		15	19:21	♓	4:46		
24	Пн		16	19:39	♓	5:57		
25	Вт	3:05	17	18:56	♈	7:09	○	6:54
26	Ср		18	20:13	♈	8:23		
27	Чт	11:17	19	20:32	♉	9:38		
28	Пт		20	20:53	♉	10:55		
29	Сб	17:27	21	21:19	♊	12:12		
30	Вс		22	21:53	♊	12:28		
Октябрь								
1	Пн	0:02	23	21:36	♋	13:41		

Число	День недели	Транзит Луны	Лунный день	Время восхода Луны	Время вхождения в знак зодиака	Время захода Луны	Фаза Луны	Начало фазы
2	Вт		24	22:31	♋	14:45	☾	12:47
3	Ср		25	23:39	♋	15:38		
4	Чт	0:13	25		♌	16:21		
5	Пт		26	0:57	♌	16:54		
6	Сб	2:20	27	2:21	♍	17:20		
7	Вс		28	3:46	♍	17:42		
8	Пн	4:11	29	5:11	♎	18:02		
9	Вт		30/1	6:35	♎	18:22	●	6:48
10	Ср	7:10	2	7:57	♏	18:42		
11	Чт		3	9:16	♏	19:04		
12	Пт	12:54	4	10:33	♐	19:29		
13	Сб		5	11:45	♐	20:02		
14	Вс	22:18	6	12:50	♑	20:37		
15	Пн		7	13:46	♑	21:23		
16	Вт		8	14:33	♑	22:16	☽	21:03
17	Ср	10:37	9	15:11	♒	23:16		
18	Чт		10	15:41	♒			
19	Пт	23:22	11	16:06	♓	0:21		
20	Сб		12	15:27	♓	1:30		
21	Вс		13	16:45	♓	2:40		
22	Пн	9:59	14	17:02	♈	3:52		
23	Вт		5	17:19	♈	5:06		
24	Ср	17:34	16	17:37	♉	6:21	○	19:46
25	Чт		17	17:57	♉	7:39		
26	Пт	22:42	18	18:21	♊	8:58		
27	Сб		19	18:52	♊	10:18		

Число	День недели	Транзит Луны	Лунный день	Время восхода Луны	Время вхождения в знак зодиака	Время захода Луны	Фаза Луны	Начало фазы
28	Вс		20	19:32	♊	11:33		
29	Пн	2:28	21	20:24	♋	12:42		
30	Вт		22	21:28	♋	13:39		
31	Ср	5:43	23	22:43	♌	14:24	☾	19:41
Ноябрь								
1	Чт		23		♌	14:58		
2	Пт	8:49	24	0:04	♍	15:25		
3	Сб		25	1:27	♍	15:48		
4	Вс	12:02	26	2:50	♎	16:07		
5	Пн		27	4:12	♎	16:26		
6	Вт	16:03	28	5:33	♏	16:45		
7	Ср		29/1	6:53	♏	17:05	●	19:03
8	Чт	22:01	2	8:11	♐	17:28		
9	Пт		3	9:26	♐	17:56		
10	Сб		4	10:35	♐	18:30		
11	Вс	6:56	5	11:37	♑	19:13		
12	Пн		6	12:29	♑	20:03		
13	Вт	18:46	7	13:11	♒	21:01		
14	Ср		8	13:44	♒	22:04		
15	Чт		9	14:10	♒	23:11	☽	15:55
16	Пт	7:43	10	14:32	♓			
17	Сб		11	14:51	♓	0:21		
18	Вс	18:57	12	15:08	♈	1:31		
19	Пн		13	15:24	♈	2:44		

Число	День недели	Транзит Луны	Лунный день	Время восхода Луны	Время вхождения в знак зодиака	Время захода Луны	Фаза Луны	Начало фазы
20	Вт		14	15:41	♈	3:58		
21	Ср	2:44	15	16:00	♉	5:15		
22	Чт		16	16:22	♉	6:35		
23	Пт	7:12	17	16:50	♊	7:56	○	8:40
24	Сб		18	17:26	♊	9:17		
25	Вс	9:39	19	18:15	♋	10:31		
26	Пн		20	19:17	♋	11:35		
27	Вт	11:36	21	20:30	♌	12:25		
28	Ср		22	21:50	♌	13:03		
29	Чт	14:09	23	23:13	♍	13:33		
30	Пт		23		♍	13:56	☾	3:20
Декабрь								
1	Сб	17:50	24	0:36	♎	14:16		
2	Вс		25	1:57	♎	14:34		
3	Пн	22:56	26	3:17	♏	14:51		
4	Вт		27	4:36	♏	15:10		
5	Ср		28	5:53	♏	15:31		
6	Чт	5:50	29	7:09	♐	15:56		
7	Пт		30/1	8:20	♐	16:27	●	10:22
8	Сб	15:03	2	9:26	♑	17:05		
9	Вс		3	10:22	♑	17:52		
10	Пн		4	11:08	♑	18:48		
11	Вт	2:41	5	11:45	♒	19:49		
12	Ср		6	12:14	♒	20:55		

Число	День недели	Транзит Луны	Лунный день	Время восхода Луны	Время вхождения в знак зодиака	Время захода Луны	Фаза Луны	Начало фазы
13	Чт	15:41	7	12:38	♓	22:03		
14	Пт		8	12:57	♓	23:13		
15	Сб		9	13:14	♓		☽	14:50
16	Вс	3:45	10	13:30	♈	0:23		
17	Пн		11	13:46	♈	1:35		
18	Вт	12:38	12	14:03	♉	2:49		
19	Ср		13	14:23	♉	4:06		
20	Чт	17:36	14	14:47	♊	5:26		
21	Пт		15	15:19	♊	6:48		
22	Сб	19:29	16	16:01	♋	8:07	○	20:50
23	Вс		17	16:58	♋	9:19		
24	Пн	20:00	18	18:09	♌	10:17		
25	Вт		1	19:30	♌	11:02		
26	Ср	20:51	20	20:56	♍	11:36		
27	Чт		21	22:21	♍	12:02		
28	Пт	23:24	22	23:44	♎	12:23		
29	Сб		22		♎	12:42	☾	12:35
30	Вс		23	1:05	♎	13:00		
31	Пн	4:24	24	2:24	♏	13:18		

ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ НА 2019 год

Число	День недели	Транзит Луны	Лунный день	Время восхода Луны	Время вхождения в знак зодиака	Время захода Луны	Фаза Луны	Начало фазы
Январь								
1	Вт		25	3:41	♏	13:37		
2	Ср	12:00	26	4:56	♐	14:00		
3	Чт		27	6:08	♐	14:28		
4	Пт	21:56	28	7:15	♑	15:03		
5	Сб		29	8:15	♑	15:46		
6	Вс		1/2	9:05	♑	16:38	●	4:29
7	Пн	9:47	3	9:45	♒	17:38		
8	Вт		4	10:17	♒	18:43		
9	Ср	22:45	5	10:43	♓	19:50		
10	Чт		6	11:03	♓	20:59		
11	Пт		7	11:21	♓	22:08		
12	Сб	11:19	8	11:37	♈	23:18		
13	Вс		9	11:52	♈			
14	Пн	21:32	10	12:08	♉	0:29	☽	9:47
15	Вт		11	12:26	♉	1:43		

Число	День недели	Транзит Луны	Лунный день	Время восхода Луны	Время вхождения в знак зодиака	Время захода Луны	Фаза Луны	Начало фазы
16	Ср		12	12:47	♉	2:59		
17	Чт	4:01	13	13:13	♊	4:18		
18	Пт		14	13:49	♊	5:37		
19	Сб	6:45	15	14:37	♋	6:53		
20	Вс		16	15:41	♋	7:59		
21	Пн	6:56	17	16:59	♌	8:52	○	8:17
22	Вт		18	18:25	♌	9:32		
23	Ср	6:23	19	19:55	♍	10:03		
24	Чт		20	21:23	♍	10:27		
25	Пт	7:04	21	22:48	♎	10:47		
26	Сб		21		♎	11:06		
27	Вс	10:32	22	0:10	♏	11:24		
28	Пн		23	1:29	♏	11:44	☾	0:12
29	Вт	17:34	24	2:46	♐	12:06		
30	Ср		25	3:59	♐	12:32		
31	Чт		26	5:08	♐	13:04		
Февраль								
1	Пт	3:48	27	6:09	♑	13:44		
2	Сб		28	7:02	♑	14:33		
3	Вс	16:04	29	7:45	♒	15:30		
4	Пн		30	8:20	♒	16:33		
5	Вт		1/2	8:47	♒	17:40	●	0:05
6	Ср	5:03	3	9:09	♓	18:48		
7	Чт		4	9:28	♓	19:57		

Число	День недели	Транзит Луны	Лунный день	Время восхода Луны	Время вхождения в знак зодиака	Время захода Луны	Фаза Луны	Начало фазы
8	Пт	17:35	5	9:44	♈	21:07		
9	Сб		6	9:59	♈	22:17		
10	Вс		7	10:14	♈	23:29		
11	Пн	4:27	8	10:31	♉			
12	Вт		9	10:50	♉	0:42		
13	Ср	12:33	10	11:13	♊	1:58	☽	1:27
14	Чт		11	11:42	♊	3:14		
15	Пт	17:04	12	12:22	♋	4:29		
16	Сб		13	13:16	♋	5:38		
17	Вс	18:22	14	14:26	♌	6:37		
18	Пн		15	15:48	♌	7:23		
19	Вт	17:48	16	17:17	♍	7:58	○	18:55
20	Ср		17	18:49	♍	8:26		
21	Чт	17:18	18	20:18	♎	8:49		
22	Пт		19	21:45	♎	9:08		
23	Сб	18:57	20	23:09	♏	9:27		
24	Вс		20		♏	9:47		
25	Пн		21	0:30	♏	10:08		
26	Вт	0:21	22	1:47	♐	10:33	☾	14:29
27	Ср		23	2:59	♐	11:04		
28	Чт	9:49	24	4:04	♑	11:42		
Март								
1	Пт		25	5:00	♑	12:28		
2	Сб	22:07	26	5:46	♒	13:23		

Число	День недели	Транзит Луны	Лунный день	Время восхода Луны	Время вхождения в знак зодиака	Время захода Луны	Фаза Луны	Начало фазы
3	Вс		27	6:22	♒	14:24		
4	Пн		28	6:51	♒	15:30		
5	Вт	11:12	29	7:15	♓	16:38		
6	Ср		30/1	7:34	♓	17:47	●	19:05
7	Чт	23:29	2	7:51	♈	18:57		
8	Пт		3	8:06	♈	20:08		
9	Сб		4	8:21	♈	21:20		
10	Вс	10:11	5	8:37	♉	22:32		
11	Пн		6	8:55	♉	23:47		
12	Вт	18:49	7	9:15	♊			
13	Ср		8	9:42	♊	1:02		
14	Чт		9	10:16	♊	2:16	☽	13:28
15	Пт	0:50	10	11:03	♋	3:26		
16	Сб		11	12:03	♋	4:26		
17	Вс	3:58	12	13:17	♌	5:16		
18	Пн		13	14:42	♌	5:54		
19	Вт	4:42	14	16:11	♍	6:24		
20	Ср		15	17:42	♍	6:48		
21	Чт	4:29	16	19:11	♎	7:09	○	4:44
22	Пт		17	20:39	♎	7:28		
23	Сб	5:17	18	22:04	♏	7:48		
24	Вс		19	23:28	♏	8:08		
25	Пн	9:07	19		♐	8:32		
26	Вт		20	0:43	♐	9:01		
27	Ср	17:09	21	1:53	♑	9:37		
28	Чт		22	2:54	♑	10:20	☾	7:11

Число	День недели	Транзит Луны	Лунный день	Время восхода Луны	Время вхождения в знак зодиака	Время захода Луны	Фаза Луны	Начало фазы
29	Пт		23	3:45	♑	11:13		
30	Сб	4:47	24	4:25	♒	12:13		
31	Вс		25	5:56	♒	14:18		
Апрель								
1	Пн	18:49	26	6:21	♓	15:26		
2	Вт		27	6:41	♓	16:35		
3	Ср		28	6:58	♓	17:45		
4	Чт	6:58	29	7:14	♈	18:56		
5	Пт		30/1	7:28	♈	20:09	●	12:52
6	Сб	17:07	2	7:44	♉	21:22		
7	Вс		3	8:00	♉	22:37		
8	Пн		4	8:20	♉	23:53		
9	Вт	1:16	5	8:44	♊			
10	Ср		6	9:15	♊	1:08		
11	Чт	7:32	7	9:57	♋	2:20		
12	Пт		8	10:52	♋	3:23	☽	23:07
13	Сб	11:51	9	12:00	♌	4:15		
14	Вс		10	13:18	♌	4:55		
15	Пн	14:15	11	14:44	♍	5:26		
16	Вт		12	16:11	♍	5:51		
17	Ср	15:23	13	17:39	♎	6:12		
18	Чт		14	19:07	♎	6:31		
19	Пт	16:42	15	20:33	♏	6:49	○	15:13
20	Сб		16	21:58	♏	7:09		

Число	День недели	Транзит Луны	Лунный день	Время восхода Луны	Время вхождения в знак зодиака	Время захода Луны	Фаза Луны	Начало фазы
21	Вс	20:00	17	23:20	♐	7:30		
22	Пн		17		♐	7:57		
23	Вт		18	0:36	♐	8:29		
24	Ср	2:51	19	1:43	♑	9:10		
25	Чт		20	2:40	♑	10:00		
26	Пт	13:28	21	3:25	♒	10:59		
27	Сб		22	3:59	♒	12:03	☾	2:19
28	Вс		23	4:26	♒	13:10		
29	Пн	2:13	24	4:48	♓	14:20		
30	Вт		25	5:05	♓	15:30		
Май								
1	Ср	14:25	26	5:21	♈	16:41		
2	Чт		27	5:36	♈	17:53		
3	Пт		28	5:50	♈	19:06		
4	Сб	0:19	29	6:06	♉	20:22		
5	Вс		1/2	6:24	♉	21:40	●	2:47
6	Пн	7:41	3	6:47	♊	22:57		
7	Вт		4	7:16	♊			
8	Ср	13:08	5	7:54	♋	0:12		
9	Чт		6	8:45	♋	1:19		
10	Пт	17:15	7	9:49	♌	2:15		
11	Сб		8	11:04	♌	2:59		
12	Вс	20:23	9	12:27	♍	3:32	☽	5:13
13	Пн		10	13:52	♍	3:58		

Число	День недели	Транзит Луны	Лунный день	Время восхода Луны	Время вхождения в знак зодиака	Время захода Луны	Фаза Луны	Начало фазы
14	Вт	22:52	1	15:18	♎	4:19		
15	Ср		12	16:43	♎	4:37		
16	Чт		13	18:08	♎	4:54		
17	Пт	1:27	14	19:32	♏	5:12		
18	Сб		15	20:55	♏	5:32		
19	Вс	5:22	16	22:14	♐	5:55	○	1:13
20	Пн		17	23:27	♐	6:24		
21	Вт	11:57	17		♑	7:01		
22	Ср		18	0:30	♑	7:47		
23	Чт	21:50	19	1:20	♒	8:43		
24	Пт		20	2:00	♒	9:46		
25	Сб		21	2:30	♒	10:53		
26	Вс	10:09	22	2:53	♓	12:03	☾	20:35
27	Пн		23	3:12	♓	13:13		
28	Вт	22:33	24	3:28	♈	14:23		
29	Ср		25	3:43	♈	15:34		
30	Чт		26	3:57	♈	16:47		
31	Пт	8:44	27	4:12	♉	18:01		
Июнь								
1	Сб		28	4:29	♉	19:19		
2	Вс	15:49	29	4:49	♊	20:38		
3	Пн		30/1	5:15	♊	21:56	●	14:03
4	Вт	20:18	2	5:50	♋	23:09		
5	Ср		3	6:36	♋			

Число	День недели	Транзит Луны	Лунный день	Время восхода Луны	Время вхождения в знак зодиака	Время захода Луны	Фаза Луны	Начало фазы
6	Чт	23:17	4	7:37	♌	0:11		
7	Пт		5	8:51	♌	1:00		
8	Сб		6	10:13	♌	1:37		
9	Вс	1:46	7	11:38	♍	2:05		
10	Пн		8	13:04	♍	2:27	☽	10:00
11	Вт	4:30	9	14:28	♎	2:45		
12	Ср		10	15:51	♎	3:02		
13	Чт	8:04	11	17:14	♏	3:19		
14	Пт		12	18:35	♏	3:37		
15	Сб	13:04	13	19:55	♐	3:58		
16	Вс		14	21:10	♐	4:24		
17	Пн	20:14	15	22:17	♑	4:57	○	12:32
18	Вт		16	23:13	♑	5:39		
19	Ср		17	23:58	♑	6:30		
20	Чт	6:02	17		♒	7:31		
21	Пт		18	0:32	♒	8:37		
22	Сб	18:03	19	0:58	♓	9:46		
23	Вс		20	1:18	♓	10:56		
24	Пн		21	1:35	♓	12:06		
25	Вт	6:39	22	1:50	♈	13:16	☾	13:48
26	Ср		23	2:04	♈	14:27		
27	Чт	17:33	24	2:18	♉	15:40		
28	Пт		25	2:34	♉	16:55		
29	Сб		26	2:52	♉	18:13		
30	Вс	1:10	27	3:15	♊	19:32		

Число	День недели	Транзит Луны	Лунный день	Время восхода Луны	Время вхождения в знак зодиака	Время захода Луны	Фаза Луны	Начало фазы
Июль								
1	Пн		28	3:44	♊	20:48		
2	Вт	5:25	29/1	4:25	♋	21:57	●	23:17
3	Ср		2	5:21	♋	22:53		
4	Чт	7:20	3	6:31	♌	23:36		
5	Пт		4	7:53	♌			
6	Сб	8:26	5	9:20	♍	0:08		
7	Вс		6	10:48	♍	0:33		
8	Пн	10:08	7	12:15	♎	0:53		
9	Вт		8	13:39	♎	1:10	☽	14:56
10	Ср	13:30	9	15:01	♏	1:27		
11	Чт		10	16:22	♏	1:45		
12	Пт	19:06	11	17:42	♐	2:04		
13	Сб		12	18:57	♐	2:28		
14	Вс		13	20:06	♐	2:57		
15	Пн	3:06	14	21:06	♑	3:35		
16	Вт		15	21:55	♑	4:42		
17	Ср	13:20	16	22:32	♒	5:19	○	1:39
18	Чт		17	23:01	♒	6:24		
19	Пт		18	23:24	♒	7:32		
20	Сб	1:20	19	23:42	♓	8:42		
21	Вс		20	23:57	♓	9:52		
22	Пн	14:03	20		♈	11:02		
23	Вт		21	0:11	♈	12:12		
24	Ср		22	0:25	♈	13:22		

Число	День недели	Транзит Луны	Лунный день	Время восхода Луны	Время вхождения в знак зодиака	Время захода Луны	Фаза Луны	Начало фазы
25	Чт	1:43	23	0:39	♉	14:35	☾	5:19
26	Пт		24	0:56	♉	15:50		
27	Сб	10:30	25	1:15	♊	17:07		
28	Вс		26	1:41	♊	18:23		
29	Пн	15:32	27	2:15	♋	19:36		
30	Вт		28	3:03	♋	20:39		
31	Ср	17:19	29	4:06	♌	21:29		
Август								
1	Чт		30/1	5:25	♌	22:06	●	7:13
2	Пт	17:22	2	6:52	♍	22:35		
3	Сб		3	8:23	♍	22:57		
4	Вс	17:31	4	9:54	♎	23:16		
5	Пн		5	11:22	♎	23:33		
6	Вт	19:33	6	12:47	♏	23:51		
7	Ср		7	14:10	♏		☽	21:32
8	Чт		8	15:31	♏	0:10		
9	Пт	0:36	9	16:48	♐	0:32		
10	Сб		10	17:59	♐	1:00		
11	Вс	8:51	11	19:01	♑	1:34		
12	Пн		12	19:53	♑	2:18		
13	Вт	19:36	13	20:33	♒	3:12		
14	Ср		14	21:04	♒	4:14		
15	Чт		15	21:29	♒	5:21	○	16:30
16	Пт	7:51	16	21:48	♓	6:30		

Число	День недели	Транзит Луны	Лунный день	Время восхода Луны	Время вхождения в знак зодиака	Время захода Луны	Фаза Луны	Начало фазы
17	Сб		17	22:04	♓	7:41		
18	Вс	20:34	18	22:18	♈	8:50		
19	Пн		19	22:32	♈	10:00		
20	Вт		20	22:46	♈	11:10		
21	Ср	8:38	21	23:01	♉	12:21		
22	Чт		22	23:18	♉	13:34		
23	Пт	18:35	23	23:40	♊	14:48	☾	18:57
24	Сб		23		♊	16:03		
25	Вс		24	0:10	♊	17:16		
26	Пн	1:06	25	0:50	♋	18:22		
27	Вт		26	1:44	♋	19:17		
28	Ср	3:55	27	2:54	♌	20:00		
29	Чт		28	4:17	♌	20:32		
30	Пт	3:58	29/1	5:48	♍	20:58	●	14:38
31	Сб		2	7:21	♍	21:18		
Сентябрь								
1	Вс	3:09	3	8:53	♎	21:37		
2	Пн		4	10:23	♎	21:55		
3	Вт	3:36	5	11:50	♏	22:13		
4	Ср		6	13:15	♏	22:35		
5	Чт	7:09	7	14:36	♐	23:01		
6	Пт		8	15:51	♐	23:33	☽	7:12
7	Сб	14:38	9	16:57	♑			
8	Вс		10	17:52	♑	0:15		

Число	День недели	Транзит Луны	Лунный день	Время восхода Луны	Время вхождения в знак зодиака	Время захода Луны	Фаза Луны	Начало фазы
9	Пн		11	18:35	♑	1:06		
10	Вт	1:25	12	19:09	♒	2:05		
11	Ср		13	19:34	♒	3:11		
12	Чт	13:53	14	19:55	♓	4:20		
13	Пт		15	20:11	♓	5:30		
14	Сб		16	20:26	♓	6:40	○	8:34
15	Вс	2:34	17	20:39	♈	7:51		
16	Пн		18	20:53	♈	9:01		
17	Вт	14:32	19	21:07	♉	10:12		
18	Ср		20	21:23	♉	11:24		
19	Чт		21	21:43	♉	12:37		
20	Пт	0:59	22	22:09	♊	13:51		
21	Сб		23	22:43	♊	15:04		
22	Вс	8:51	24	23:29	♋	16:11	☾	6:42
23	Пн		24		♋	17:09		
24	Вт	13:20	25	0:31	♌	17:55		
25	Ср		26	1:47	♌	18:30		
26	Чт	14:38	27	3:12	♍	18:58		
27	Пт		28	4:44	♍	19:20		
28	Сб	14:04	29/1	6:16	♎	19:39	●	22:28
29	Вс		2	6:48	♎	18:56		
30	Пн	12:43	3	8:19	♏	19:15		
Октябрь								
1	Вт	14:45	4	9:49	♏	19:35		

Число	День недели	Транзит Луны	Лунный день	Время восхода Луны	Время вхождения в знак зодиака	Время захода Луны	Фаза Луны	Начало фазы
2	Ср		5	11:15	♐	19:59		
3	Чт	20:44	6	12:36	♐	20:30		
4	Пт		7	13:48	♑	21:08		
5	Сб		8	14:48	♑	21:57	☽	19:48
6	Вс	6:43	9	15:36	♑	22:55		
7	Пн		10	16:13	♒			
8	Вт	19:06	1	16:41	♒	0:00		
9	Ср		12	17:02	♓	1:08		
10	Чт		13	17:19	♓	2:19		
11	Пт	7:47	14	17:34	♓	3:29		
12	Сб		15	17:47	♈	4:40		
13	Вс	19:25	16	18:00	♈	5:50		
14	Пн		17	18:14	♉	7:02	○	0:09
15	Вт		18	18:29	♉	8:14		
16	Ср	5:31	19	18:48	♉	9:28		
17	Чт		20	19:11	♊	10:43		
18	Пт	13:44	21	19:41	♊	11:56		
19	Сб		22	20:23	♋	13:05		
20	Вс	19:30	23	21:18	♋	14:06		
21	Пн		24	22:27	♌	14:54	☾	15:40
22	Вт	22:31	25	23:47	♌	15:32		
23	Ср		25		♍	16:00		
24	Чт	23:21	26	1:13	♍	16:23		
25	Пт		27	2:43	♎	16:42		
26	Сб	23:30	28	4:13	♎	16:59		
27	Вс		29	5:44	♏	17:16		

Число	День недели	Транзит Луны	Лунный день	Время восхода Луны	Время вхождения в знак зодиака	Время захода Луны	Фаза Луны	Начало фазы
28	Пн		1/2	7:14	♏	17:35	●	6:40
29	Вт	1:00	3	8:44	♏	17:57		
30	Ср		4	10:10	♐	18:24		
31	Чт		5	11:29	♐	18:59		
Ноябрь								
1	Пт	5:39	6	12:38	♑	19:45		
2	Сб		7	13:33	♑	20:40		
3	Вс	14:21	8	14:15	♒	21:44		
4	Пн		9	14:46	♒	22:53	☽	13:24
5	Вт		10	15:09	♒			
6	Ср	2:09	11	15:27	♓	0:04		
7	Чт		12	15:42	♓	1:15		
8	Пт	14:50	13	15:56	♈	2:25		
9	Сб		14	16:09	♈	3:36		
10	Вс		15	15:22	♈	4:47		
11	Пн	2:19	16	15:36	♉	6:00		
12	Вт		17	16:53	♉	7:15	○	16:36
13	Ср	11:47	18	17:14	♊	8:31		
14	Чт		19	17:42	♊	9:46		
15	Пт	19:16	20	18:20	♋	10:59		
16	Сб		21	19:11	♋	12:03		
17	Вс		22	20:16	♋	12:56		
18	Пн	0:58	23	21:32	♌	13:36		
19	Вт		24	22:55	♌	14:06		

Число	День недели	Транзит Луны	Лунный день	Время восхода Луны	Время вхождения в знак зодиака	Время захода Луны	Фаза Луны	Начало фазы
20	Ср	4:56	24		♍	14:30	☾	0:12
21	Чт		25	0:21	♍	14:49		
22	Пт	7:21	26	1:48	♎	15:06		
23	Сб		27	3:16	♎	15:22		
24	Вс	8:59	28	4:44	♏	15:38		
25	Пн		29	6:12	♏	15:58		
26	Вт	11:12	30/1	7:39	♐	16:21	●	18:07
27	Ср		2	9:03	♐	16:52		
28	Чт	15:34	3	10:19	♑	17:32		
29	Пт		4	11:22	♑	18:24		
30	Сб	23:14	5	12:11	♒	19:25		
Декабрь								
1	Вс		6	12:47	♒	20:34		
2	Пн		7	13:14	♒	21:45		
3	Вт	10:12	8	13:34	♓	22:57		
4	Ср		9	13:50	♓		☽	9:59
5	Чт	22:46	10	14:04	♈	0:08		
6	Пт		11	14:17	♈	1:19		
7	Сб		12	14:29	♈	2:30		
8	Вс	10:30	13	14:43	♉	3:41		
9	Пн		14	14:58	♉	4:55		
10	Вт	19:48	15	15:17	♊	6:11		
11	Ср		16	15:42	♊	7:28		
12	Чт		17	16:16	♊	8:44	○	8:13

Число	День недели	Транзит Луны	Лунный день	Время восхода Луны	Время вхождения в знак зодиака	Время захода Луны	Фаза Луны	Начало фазы
13	Пт	2:24	18	17:03	♋	9:54		
14	Сб		19	18:04	♋	10:52		
15	Вс	6:57	20	19:19	♌	11:38		
16	Пн		21	20:42	♌	12:12		
17	Вт	10:17	22	22:08	♍	12:37		
18	Ср		23	23:34	♍	12:57		
19	Чт	13:06	23		♎	13:14	☾	7:58
20	Пт		24	1:00	♎	13:29		
21	Сб	15:58	25	2:25	♏	13:45		
22	Вс		26	3:50	♏	14:03		
23	Пн	19:35	27	5:16	♐	14:23		
24	Вт		28	6:39	♐	14:50		
25	Ср		29	7:58	♐	15:24		
26	Чт	0:46	1/2	9:07	♑	16:10	●	8:14
27	Пт		3	10:03	♑	17:08		
28	Сб	8:22	4	10:45	♒	18:14		
29	Вс		5	11:16	♒	19:26		
30	Пн	18:43	6	11:39	♓	20:38		
31	Вт	23:28	7	11:56	♉	21:50		

Содержание





Научно-популярное издание

ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ ЗДОРОВЬЯ ДО 2019 ГОДА

Ответственный редактор *Т. Карпенко*
Редактор *М. Гриценко*
Технический редактор *Т. Тимошина*
Корректор *И. Мокина*
Компьютерная верстка *А. Сорманов*

ООО «Издательство АСТ»
141100, Московская обл., г. Щелково, ул. Заречная, д. 96

ООО «Издательство Астрель»
129085, г. Москва, пр-д Ольминского, д. 3а

Наш электронный адрес: www.ast.ru
E-mail: astpub@aha.ru



www.genesha.ru

Отпечатано с готовых файлов заказчика в ОАО «ИПК «Ульяновский Дом печати». 432980, г. Ульяновск, ул. Гончарова, 14

КАРМАННАЯ
БИБЛИОТЕКА

Давно известна связь между движением Луны и самочувствием человека. Каждый день мы испытываем на себе влияние энергий тех или иных лунных суток. Классик оздоровления Г.П. Малахов в своей новой книге поможет вам научиться правильно и эффективно использовать энергию Луны для оздоровления организма и удачи в ежедневных делах. Вы узнаете, в какой лунный день лучше всего лечить ту или иную болезнь, собирать лечебные травы, работать в саду, начинать строительство дома, заключать брак, совершать зачатие ребенка. В книге приводится удобный лунный календарь до 2019 г., благодаря рекомендациям которого все ваши начинания и оздоровительные процедуры дадут великолепные результаты.

Доброго здоровьица! Мал-

www.elkniga.ru

ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ ЗДОРОВЬЯ ДО 2019 г.

ГЕННАДИЙ МАЛАХОВ